

# Duszona ryba po małajsku

Delikatne duszenie to doskonała metoda przygotowania ryb, dzięki której są one wilgotne i mięsiste. My lekko przyprawimy rybę i udusimy ją w niewielkiej ilości mleczka kokosowego. Aby potrawa uzyskała ostrzejszy smak, należy dodać papryczkę chili wraz z pestkami.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju słonecznikowego  
4 cebulki dymki, posiekane  
1 czerwona papryczka chili, cienko pokrojona  
2 łodygi selera naciowego, pokrojonego w plasterki  
1 czerwona papryka, pokrojona w paski  
1 ząbek czosnku, wyciśnięty  
1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego  
2 łyżeczki mielonej kolendry  
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1/4 łyżeczki kurkumy  
230 g pokrojonych pomidorów z puszki

120 ml mleczka kokosowego  
300 ml wywaru rybnego  
2 łyżki sosu rybnego lub jasnego sosu sojowego  
220 g pędów bambusa z puszki, odsączonych  
700 g filetu z białej ryby, takiej jak dorsz, morszczuk, płamiak lub miruna nowozelandzka, pokrojonego na kawałki  
16 surowych krewetek tygrysich, obranych  
sok z 1/2 limonki

### **Do przybrania**

2 cebulki dymki, posiekane  
1 łyżka świeżej kolendry, posiekanej

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Rozgrzać olej na głębokiej patelni, wrzucić cebulkę dymkę, papryczkę chili, selera oraz czerwoną paprykę. Smażyć, cały czas mieszając, 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
- 2) Dodać czosnek, nasiona kopru włoskiego, kolendrę, kmin rzymski oraz kurkumę i smażyć jeszcze minutę. Dodać pomidory, mleczko kokosowe, wywar oraz sos rybny lub sojowy. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i dusić powoli pod przykryciem 5 minut.
- 3) Dodać pędy bambusa, rybę oraz krewetki i dusić powoli pod przykryciem 5–7 minut, aż ryba zmięknie, a krewetki zrobią się różowe. Wlać sok z limonki i wymieszać.
- 4) Podawać rybę od razu, z ryżem lub makaronem, przybraną posiekaną cebulką dymką oraz świeżą kolendrą.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 330 kcal, 47 g białka, 10 g tłuszczów (w tym

5 g NKT), 7 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 2,5 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*