Kedgeree z wędzonego łupacza

Kedgeree to tradycyjne danie kuchni indyjskiej, przyrządzane z ryżu i wędzonej ryby. Możemy je podawać na lunch czy kolację albo jako sałatkę, najlepiej z pełnoziarnistym pieczywem lub z ciepłym chlebem naan.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

280 g wędzonych filetów z łupacza, bez skóry
1 liść laurowy
1 gałązka świeżego tymianku
2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
300 g ryżu basmati
1 cebula, drobno pokrojona
1/4 łyżeczki przyprawy garam masala
1/4 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki curry
225 g zielonego groszku
4 pomidory, przekrojone na pół
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej

2 dymki, drobno pokrojone
2 jajka na twardo, pokrojone na ćwiartki
sól i pieprz
gałązki świeżej natki pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć rybę do rondla. Zalać wrzątkiem, dodać liść laurowy i tymianek. Gotować 8–10 minut pod przykryciem, na małym ogniu, aż mięso zacznie dzielić się na płatki (wywar powinien lekko migotać). Wyjąć filety. Zachować wywar.

2) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu na niezbyt dużym ogniu. Wsypać ryż, zamieszać, żeby pokrył się oliwą, i smażyć 2 minuty, często mieszając. Dodać cebulę, przyprawę garam masala, kolendrę i curry. Smażyć kolejne 2–3 minuty, aż cebula zmięknie. Wlać 600 ml wywaru z ryby, razem z listkiem laurowym i tymiankiem. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować 12 minut. Dodać groszek, przykryć i gotować jeszcze 10–12 minut, aż ryż zmięknie.

3) Rozgrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Ułożyć połówki pomidorów na blasze do pieczenia, skórką do góry, i opiekać 2–3 minuty, aż lekko zmienią kolor.

4) Rozdrobnić rybę i dodać do ryżu razem z natką pietruszki i dymką. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć ryż na talerze. Dodać jajka, przybrać gałązkami natki pietruszki i podawać z opieczonymi pomidorami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 462 kcal, 28 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 72 g węglowodanów (w tym 6 g cukru), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock