





Krewetki na dzikim ryżu

 Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 60 min

 2 porcje

Składniki:

krewetki blanszowane mrożone - 2 opakowania - 400 g	pieprz czarny lub kolorowy - do smaku
ryż dziki - 1 szklanka	Dodatkowo: -
szpinak baby świeży - 250 g	jarmuż - 2 garść
cebula - 1 szt.	masło + olej do smażenia po - 1 łyżka
czosnek - ząbki - 4 szt.	ocet balsamiczny lub krem balsamiczny - - trochę
masło (może być klarowane - ghee) - - trochę	czosnek - 1 ząbek
sok z cytryny - kilka kropel -	ziarna lekko uprażone sezamu, słonecznika lub płatki migdałowe - 2 garść
sól - - do smaku	

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż dziki płuczemy, zalewamy zimną wodą (na szklankę ryżu - dwie szklanki wody), lekko solimy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na najmniejszym ogniu ok. 40 minut, pod przykryciem. Musimy go kontrolować, bo lubi kipieć. Gdy ryż już jest miękki, a w garnuszku jeszcze jest woda odlewamy ją, a ryż (w garnuszku z pokrywką) chowamy pod koc, aby w każdej chwili był gorący i sypki.

KROK 2: Na patelni prażymy ziarna, nasiona lub orzechy. Możemy wykorzystać sezam, słonecznik, płatki migdałowe, orzechy włoskie (pokruszone), orzeszki piniowe. Staramy jedynie lekko je podgrzać i zrumienić, nie spalić.

KROK 3: Jarmuż pozbawiamy grubych żył (są trudne do pogryzienia), zostawiamy pierzaste części. Na patelni rozpuszczamy olej z masłem i wrzucamy przeciśnięty przez praskę czosnek, smażymy kilka sekund i dorzucamy jarmuż, dusimy chwilę, podlewamy wodą, aby trochę podduśnić jarmuż pod pokrywką (ok. 5 minut), następnie dodajemy kremu balsamicznego i odparowujemy wodę. Odstawiamy, jarmuż nie musi być ciepły na talerzu, jest to dodatek.

KROK 4: Krewetki rozmrażamy i obieramy (choć nie musimy) ze skorupki (pancerza) ogonka i jelita. Pamiętajmy, że przygotowując krewetki w pancerzu pozyskujemy najwięcej smaku z owoców morza. Jedzenie jest mniej wygodne, ale warto spróbować. Szpinak myjemy i odwirowujemy. Cebulę kroimy w piórka lub kostkę. Obieramy ząbki czosnku.

KROK 5: Na patelni rozpuszczamy 2 łyżki masła, dodajemy cebulę, solimy ją i dusimy ją chwilę do zmięknienia. Dodajemy przeciśnięte dwa ząbki czosnku, chwilę dusimy, dodajemy szpinak i mieszamy. Szpinak traci bardzo na objętości. Następnie szpinak odkładamy na brzegi patelni na środek dokładamy masła, wyciskamy czosnek (pozostałe dwa ząbki) i wykładamy krewetki. Smażymy je po minucie z każdej strony. Uważamy, aby je nie przeciągnąć bo będą gumowate. Skrapiamy cytryną lub winem białym. Na patelnię dokładamy ryż i mieszamy, aby ryż lśnił od maślanego sosu. Doprawiamy pieprzem i solą, mieszamy.

KROK 6: Na talerz wykładamy jarmuż, następnie ryż z krewetkami, dekorujemy natką pietruszki lub groszkiem czepnym.

Smacznego!