Krewetkowe risotto z jabłkiem

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

ryż basmanti - 100 g
krewetki - 130 g
papryka - 1/2 szt.
jabłko - 1/2 szt.
olej z pestek dyni - 2 łyżeczka
czosnek - 1 ząbek
masło do smażenia krewetek - 1 do smaku
natka pietruszki - 1 łyżka
przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, zioła prowansalskie - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Krewetki rozmrażamy, obieramy.
Paprykę i jabłko obieramy i kroimy w kostkę.

KROK 2: Ryż gotujemy z dodatkiem soli i słodkiej papryki.

KROK 3: Rozgrzewamy na patleni masło, dodajemy paprykę i jabłko, smażymy przez 2-3 min.

KROK 4: Do smażących się produktów dodajemy krewetki, natkę pietruszki i przeciśnięty przez praskę czosnek - smażymy 2-3 min
+ całość doprawiamy pieprzem, solą i ziołami prowansalskimi
(w razie potrzeby dodajemy więcej masła.

KROK 5: Ugotowany i odcedzony ryż dodajemy na patelnię, całość dokładnie mieszamy i podajemy na talerzu lub w miseczce
Gotowe danie polewamy olejem z pestek dyni, który wypełni smak.