Pulpety rybne z ryżem czarnym

Dorota Rozbicka

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **bałkańska**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

- filetów ryby np dorsza, mintaja, morszczuka - 1/2 kg
- bułka tarta - 3 łyżka
- ugotowana kasza jaglana - 1/2 szklanka
- jajko - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- masło - 2 łyżka
- mąka - 2 łyżka
- mleko - 2 szklanka
- koperek - 1 pęk
- czosnek granulowany - 1 łyżeczka
- ryż czarny - 2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw ryż płuczemy na sicie pod bieżącą wodą, przesypujemy do garnka. Następnie zalewamy wodą w proporcji ryż 1:1,5 woda, solimy. Gotujemy do miękkości na małym ogniu pod przykryciem.

KROK 2: Przygotowanie ryby: Jeśli filet ma skórę, musimy ją zdjąć. Jeśli są ości, pozbywamy się ich za pomocą pęsety lub wycinamy nożem. Tak przygotowane filety mielimy w maszynce do mięsa lub malakserze. Następnie obieramy cebule i mielimy z rybą. Do masy dodajemy ugotowany ryż, bułkę tartą i przyprawy oraz jajko. Mieszamy, aż wszystkie składniki się połączą.

KROK 3: Z powstałej masy formujemy małe pulpeciki i układamy je na talerzu jeden obok drugiego.

KROK 4: Sos: W garnku rozpuszczamy masło i przesmażamy na nim mąkę przez kilka sekund. Do

masła z mąką dodajemy mleko i mieszamy, aż składniki się połączą. Następnie dodajemy posiekany koperek i przyprawy. Sos podgrzewamy, ciągle mieszając, aż zgęstnieje i się zagotuje.

KROK 5: Na gorący sos w garnku wrzucamy jeden obok drugiego pulpeciki. Na końcu zmniejszamy grzanie, przykrywamy garnek i dusimy wszystko ok. 10 min, w razie potrzeby podlewamy sos wodą.