Zapiekana ryba z warzywami i ryżem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

95 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- ryż (u mnie paraboliczny) - 200 g
- filety z dorsza - 4 szt.
- mrożone warzywa (bez ziemniaków) - różne - 400 g
- dynia Hokkaido - kawałek
- sól himalajska, pieprz ziołowy, pieprz prawdziwy - do smaku
- oliwa z oliwek - 2-3 łyżka
- kulka mozzarelli - szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż zalej 500 ml wody, lekko osól. Gotuj w garnku kamiennym Stone Legend (naczynie przystosowane do pieczenia w piekarniku) ok. 10-15 minut, do momentu, kiedy wraz z ryżem pozostanie jeszcze troszkę wody - przyda się ona podczas pieczenia.
Prawie ugotowany ryż rozprowadź równomiernie po powierzchni garnka kamiennego. Następnie ułóż pokrojone w paski filety z dorsza, które należy oprószyć solą i szczyptą tymianku.

KROK 2: Teraz wysyp mrożone warzywa, dodaj pokrojoną w kostkę dynię. Ponownie oprósz solą i przyprawami.
Całość polej oliwą z oliwek (ok. 2-3 łyżki).

KROK 3: Zapiekaj w nagrzanym na 180*C piekarniku przez 45 minut. Po tym czasie ułóż pokrojoną w plasterki mozzarellę i wstaw jeszcze na chwilę do piekarnika, aby się rozpuściła.