



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Kedgeree bez cukru - przepis

Wędzony łupacz piecze się na ryżu. Curry nadaje ziarnom kolor, a groszek dodajemy na końcu.

Porcje: 4 porcje

Składniki

Ryż z rybą

- 2 łyżki curry madras bez cukru
- 300 g ryżu basmati
- 600 ml bulionu drobiowego bez cukru
- 400 g wędzonego łupacza bez skóry
- 100 g mrożonego groszku
- przyprawy do smaku

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C lub 160°C z termoobiegiem. W garnku nadającym się także do piekarnika praż curry na średnim ogniu 1 minutę. Wmieszaj ryż, pokrywając przyprawą. Dolej bulion; zagotuj. Ułóż łupacza na ryżu, przykryj i piecz 30 minut.
2. Wyjmij ostrożnie; odstaw na 1 minutę. Wmieszaj groszek, rozdzielając rybę i spulchniając ryż. Dopraw do smaku i podaj.

Źródło przepisu: <https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/keep-it-simple-kedgeree/>