

Orez cu somon si legume

Orez cu somon si legume

Ingrediente :

250 g file de somon, 150 g orez cu bobul lung, 200 g conopida, 200 g broccoli, 100 ml supa de legume sau concentrat, 100 ml smintina, o lingura patrunjel tocat fin, 1 lingurita tarhon tocat

Preparare :

Se fierbe orezul in dubla cantitate de apa cu sare, la foc potrivit, aprox 15 minute. Se scurge. Se spala si se sterge pestele. Se taie cuburi. Se incing 2 linguri de ulei si se prajeste somonul, la foc potrivit, pe toate partile. Se scoate din ulei si tine la cald. Se curata conopida si broccoli si se desface in buchetele. Se indeparteaza partea lemnoasa. Se calesc in grasimea de la peste 5-7 minute, la foc potrivit. Se toarna supa si smintina si se lasa sa fiarba la foc mic 10-15 minute. Se aseaza deasupra pestele si se mai fierbe 5 minute. Se adauga orezul si verdeata. Se condimenteaza dupa gust.