

Orez cu sos de somon si conopida

Orez cu sos de somon si conopida

Ingrediente :

250 g file de somon, o cana orez cu bobul lung (de preferat Basmati), 400 g conopida, 100 ml supa de legume sau concentrat, 100 ml smintina sau lapte, facultativ: 1 lingurita tarhon tocat, o lingurita marar tocat fin

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. Daca sosul pare prea lichid, se presara cam o lingura de faina si se amesteca bine. Se aseaza deasupra pestele si se mai fierbe 5 minute. Se condimenteaza dupa gust. Se serveste orezul linga sosul de somon si conopida.