



Ryż z dorszem na pesto z rukoli z dodatkiem rzodkiewki i chipsów serowych



Składniki

- 100 g rukoli (dwie duże garście)
- 50 g pestek słonecznika (4 łyżki)
- 70 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 15 g startego sera np. radamera
- sól himalajska do smaku
- pieprz czarny świeżo mielony do smaku
- 6 niedużych kawałków świeżej ryby dorsza
- szczypta mielonego cynamonu
- 3 małe gwiazdki anyżu
- sól, pieprz do smaku
- 200 g ryżu białego
- kiełki rzodkiewki

Sposób przygotowania

Pesto Słonecznik prażymy na suchej patelni, studzimy i miksujemy. Do blendera wkładamy rukolę, zmiksowany słonecznik, ser żółty i miksujemy. Wlewamy olej rzepakowy, soku z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem do smaku, ponownie miksujemy. Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie, odcedzamy. Chipsy serowe Ser żółty trzemy na tarce. Patelnię rozgrzewamy i na suchą (bez żadnego tłuszczu !) układamy w kształcie koła bardzo cieniutko ser. Powoli podsmażamy, ser powinien całkowicie się roztopić i być na tyle twardy, aby bez problemu można go było podnieść. Odwracamy go i „podsuszamy” z drugiej str. Ciepłego chipsa formujemy na dowolny kształt. Ryba Rybę myjemy, suszymy papierowym ręcznikiem. Skórę nacinamy w kilku miejscach i oprószamy solą i pieprzem. Na patelni rozgrzewamy olej z cynamonem i anyżem, całość delikatnie mieszamy. Rybę smażymy od str. skóry do $\frac{3}{4}$ jej grubości, odwracamy na ok. 20 sek. i przekładamy na ręcznik papierowy, żeby odsączyć z nadmiaru oleju.

- świeża rzodkiewka
- ser żółty np. radamer