

Чаудер по-чилийски с треской

Время приготовления: 40 Сложность: Легко

Выход готового блюда в 1 порции: 300 грамм, 290 кКал



МЫ ВАМ ПРИВЕЗЁМ (В РАСЧЁТЕ НА 1 ПОРЦИЮ):

Филе трески	500 гр
бульон рыбный	1000 мл
Тыква	900 гр
Лук репчатый	200 гр
Рис длиннозерный	90 гр
лавровый лист	2 шт
кумин	5 гр
Кориандр	5 гр
Куркума	5 гр
Петрушка	5 гр

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Шаг 1

В большой кастрюле или сотейнике разогрейте масло. Мелко нарежьте лук, добавьте в кастрюлю и обжаривайте около 5 минут, пока он не станет мягким. Добавьте специи. Очистите тыкву, нарежьте ее кубиками и добавьте вместе с рисом в кастрюлю. Перемешайте, дайте рису пропитаться специями.

Влейте бульон или воду и добавьте лавровый лист. Доведите до кипения, убавьте огонь и накройте крышкой. Варите, периодически помешивая, около 20 минут.



Шаг 2

Нарежьте рыбу на крупные куски, добавьте в суп и готовьте всё вместе ещё около 10 минут.



Шаг 3

Подавайте суп, украсив свежей петрушкой.