

Plodovi mora (2)



težina: **tesko**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **500 g**plodova mora
- **200 ml**paradajz sosa
- **1 kašicica**meda
- **10 kapilimunovog** soka
- **4 grancicesveže** majcine dušice
- **na vrh** kašiciceumbira
- **na vrh** kašicicebosiljka
- **na vrh** kašiciceperšuna
- **na vrh** kašicicebibera
- **na vrh** kašicicesoli
- **na vrh** kašiciceruzmarina
- **1**lovorov list
- **4 kašikesoja** sosa
- **6 kašikamaslinovog** ulja
- **1 šoljicu**pirinca
- **50 g**trapista
- **na vrh** kašiciceljute aleve paprike
- **100 g**pancete

Priprema

Plodovem mora pomešati sa paradajz sosom. Dodati ljutu alevu papraku, so, biber i umbir. Ostaviti da odstoji 10-ak minuta.

Pripremiti svežu majcnu dušicu, dodati joj lovorov list, peršun, bosiljak i ruzmarin.

Za to vreme iseci pancetu na željenu veličinu. I staviti pirinac da se kuva sa malo soli.

Propržiti pancetu na maslinovom ulju sa zacinima koji su navedeni u drugom koraku.

Zatim dodati plodove mora sa paradajz sosom, i pržiti na tihoj vatri 10-ak minuta. Kada su plodovi mora gotovi narendati trapist, dodati kašicu meda i 10-ak kapi limunovog soka. Pržiti još 2 minuta.

Prinac kada je skuvan, lepo ocediti i dodati mu soja sos.

Podeliti piranc i plodove mora u dve porcije. Tako što cete staviti pirinac na dno, a plodove mora na vrh.

Uživaj te.

Savet

Oprezno što se tie soli i piria imaj te u vidu da je soja sos takoe slan. Prilikom kupovine morskih plodova preporuјem da uzimate zasebno gambore, dagnje, škampe... I da sami pravite kombinaciju bolje je nego kupovni mix.