

Plodovi mora (2)



težina: **tesko**

za: 2 osoba

vreme pripreme: 30 min

Sastojci

Potrebno je:

- 500 g plodova mora
- 200 ml paradajz sosa
- 1 kašica meda
- 10 kapi limunovog soka
- 4 grančice sveže majčine dušice
- na vrh kašice umira
- na vrh kašice bosiljka
- na vrh kašice persuna
- na vrh kašice bibera
- na vrh kašice soli
- na vrh kašice ružmarina
- 1 lovorov list
- 4 kašice soja sosa
- 6 kašica maslinovog ulja
- 1 šoljica pirinča
- 50 g trpista
- na vrh kašice ljute 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 majcinu dušicu, dodati joj lovorov list, peršun, bosiljak i ruzmarin.

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

Propržiti pancetu na maslinovom ulju sa zacinama 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 kašicicu 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 preporuujem da uzimate zasebno gambore, dagnje, škampe... I da sami pravite kombinaciju bolje je nego kupovni mix.