Galicyjska potrawa z owoców morza

Hiszpańska tradycyjna potrawa

Czas na High: 2-3

Czas na Low: 4-5

Ilość porcji: 3-5

Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 4 średnie ziemniaki, obrane, pokrojone w 1 cm kostkę
- 2 marchewki, obrane, pokrojone w 1 cm kostkę
- 2 cebule drobno posiekane
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 500 ml bulionu rybnego
- spora szczypta szafranu
- 1 łyżeczka oregano
- 1 cytryna, sok
- 500 g białej ryby np. dorsza, morszczuka - pokrojonej w kawałki wielkości kęsa
- 200 g gotowanych owoców morza małże, krewetki i kałamarnica
- Posiekana pietruszka
-

Wykonanie:

Rozgrzej oliwę w odpowiedniej patelni lub w misie wolnowaru Crock-Pot saute, wrzucić ziemniaki i marchewki i podsmaż na średnim ogniu przez 5 minut.
Dodaj cebulę i czosnek. Kontynuuj gotowanie, aż cebula będzie miękka, przypraw trochę solą. Jeśli używałeś patelni, przełóż jej zawartość do misy wolnowaru.
Dodaj bulion rybny, szafran, oregano i sok z cytryny.
Przykryj pokrywką i gotuj na poziomie HIGH przez 2-3 godziny lub na poziomie LOW od 4 do 5 godzin, aż ziemniaki i marchew będą miękkie.
Dodaj rybę i przykryj przez kolejne 5 minut, a następnie dodaj owoce morza na kolejne 5-10 minut, aż ryba zostanie ugotowana.
Posyp posiekaną natką pietruszki.