




Hiszpański ryż

Poczuj smak Hiszpanii dzięki temu prostemu daniu z wolnowaru

 Czas na High: 0-

 Czas na Low: 4-5 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 700 g mielonej wołowiny
- 2 średnie cebule, posiekane
- 1 średnia zielona papryka, posiekana
- 1 seler naciowy, posiekany
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 1-1/2 szklanki niegotowanego ryżu
- 800 g krojonych pomidorów w puszcze, odsączonych
- 170 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka chili w proszku
- szczypta pieprzu
- 1-1/2 szklanki wody
- 70 g pokrojonych dojrzałych oliwek, odsączonych
- 1/2 szklanki rozdrobnionego sera cheddar
-



Wykonanie:

Na dużej patelni na średnim ogniu smażyć wołowinę, cebulę, paprykę i seler przez 7-8 minut lub do momentu, aż mięso przestanie być różowe. Dodać czosnek smażyć jeszcze 1 minutę. Odcedzić i przełożyć mięso do wolnowaru o pojemności 4 lub 5 litrów. Dodać kolejne 8 składników.

Gotować, pod przykryciem, na małym ogniu LOW, aż ryż i warzywa będą miękkie, 4-5 godzin, raz mieszając. Przed podaniem udekorować oliwkami i serem.