CHOBOTNICE NA VÍNĚ

Březen - vaříme zdravě s Rybárnou Kinský!
Máme pro vás další velmi jednoduchý a také zdravý recept. Tentokrát na CHOBOTNICI S BYLINKAMI NA VÍNĚ. Tento recept zvládne opravdu každý!
Tak jdeme na to!

Na 2 porce budete potřebovat: 150-200g chobotnice, hladká mouka na obalení chobotnice (cca 2 lžíce), 100 g rýže v suchém stavu (můžete zaměnit i za kulatozrnnou/italskou), 2 lžíce olivového oleje, 1 dcl bílého vína, tymián/italské bylinky, sůl, pepř, lžíce másla, citron/limeta +rukola/polníček/směs salátů

Rýži uvaříme podle návodu. Chobotnici nakrájíme na menší kousky a obalíme v mouce. Na nepřilnavé pánvi rozehřejeme 2 lžíce olivového oleje, přidáme chobotnici, osolíme, opepříme a chvíli restujeme. Do pánve přidáme bylinky, bílé víno a necháme vypěnit. Na závěr přidáme lžíci másla, necháme rozpustit a ihned podáváme.
Na talíři můžeme ozdobit čerstvými bylinkami a kdo má rád, hotový pokrm "pocáká" citronem/limetou, pokrm tak dostane lepší "šmrnc". K hotovému pokrmu ještě přihoďte rukolu, polníček nebo jiný salát a můžete hodovat!
Dobrou chuť přeje Rybárna Kinský!