



«Kebab» da pulaster, ris e spinat cun decor dultsch - picant.

Ingrediencias

Purziun per 4 personas:

400 grams filet da pulaster

1 peperoni cotschen

1 peperoni mellen

1-2 tschagulas cotschnas

100 grams cumpot d'apricosas

200 grams ris sitg

400 grams spinat frestg ed entir

Sal e paiver, paprica, ieli da flur sulegl

Suc da ½ citrona

Tenor gust: crema ascha

4 spiduns da lain

Preparaziun per spiduns:

Tagliar en quadrels il filet da pulaster.

Marinar il pulaster e laschar in mument en la marinada.

Tagliar peperoni cotschen e mellen en tocs da ca. 2 cm sin 2 cm.

Avrir la tschagula uschia che i dat bels chaleschs pli u main gronds sco il peperoni. Circa dus tocs per color per far ils spiduns. Il rest da las verduras manizzar fitg fin e tschentiar en ina cuppa e tschentiar da la vart.

Lura pon ins far ils spiduns:

1. Peperoni
2. Tschagula
3. Pulaster e repeter quest process.

Brassas plaun en ina padella da brassar en ieli u era sin il gril.

Tschentiar l'aua per il ris sin platta cun in zic sal en ina padella plitost auta.

Laschar coier il ris, las ultimas trais minutas agiuntar il spinat.

Uschia che el sbuglienta cun il ris e resta entirs. Derscher davent l'aua e maschadar bain. Las verduras e la tschagula manizzadas fitg fin vegnan cumplettadas cul cumpot d'apricosas. Era quellas tagliar fitg manidel ed agiuntar.

Cundir cun sal e paiver ed il suc da la citrona.

Servir:

Far in bel plimatsch da ris cun spinat, lura posiziunar il spidun, suravi tschentiar la decoraziun da en il suc da citrona. Decorar cun peterschigl u crema da groma ascha. Bun appetit! 😊