



# Kataloński gulasz rybny

przepisy.pl

 45 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- ziele angielskie - 1 łyżeczka
- liść laurowy - 2 sztuki
- pieprz - 1 szczypta
- tymianek - 1 łyżka
- sól - 1 szczypta
- mąka - 2 łyżki
- czerwona papryczka chilli - 1 sztuka
- ząbki czosnku - 2 sztuki
- oliwa - 6 łyżek
- papryka słodka - 0.5 łyżeczek
- szafran - 1 łyżeczka
- puszka pomidorów bez skórki - 1 opakowanie
- wino białe - 150 mililitrów
- wywar rybny - 100 mililitrów
- filety z białej ryby - 560 gramów
- chorizo - 150 gramów
- oczyszczone małże - 500 gramów
- bulwy fenkułu - 2 sztuki
- zmielone nasiona fenkułu - 1 łyżeczka
- prażone zmielone migdały - 100 gramów
- cytryna pokrojona na cząstki - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Cebulę i fenkuły pokrój na plasterki, chorizo w kostkę, a papryczkę chilli i czosnek drobno posiekaj.
2. Rybę pokrój na kawałki i obtocz w mące doprawionej solą i pieprzem, a następnie obsmaż na oliwie.
3. Rozgrzej oliwę i zeszklij cebulę. Dodaj chorizo i fenkuł, chilli, czosnek i zmielone nasiona fenkułu. Wymieszaj i smaż przez kilka minut.
4. Dodaj paprykę w proszku, tymianek, ziele angielskie, szafran, liście laurowe i pomidory. Wymieszaj i gotuj do momentu, gdy powstanie gęsty sos.
5. Wlej teraz bulion i wino, doprowadź do wrzenia. Wrzuć małże i gotuj parę minut pod przykryciem, by się otworzyły. Wyrzuć wszystkie, które się nie otworzą.
6. Dodaj migdały i wmieszaj. Dołóż obsmażoną rybę i podgrzewaj 2 minuty. Podawaj z ziemniakami, kapustą i cząstkami cytryny.