## *Paprykarz ostrołęcki*

**Składniki :**

- 250g wędzonej makreli

-100g białego ryżu

- 1 cebula

- 1 marchewka

- 1 pietruszka

- olej rzepakowy

- 2/3 szklanki wody

- łyżka koncentratu pomidorowego

-sól

-pieprz

-2 łyżeczki słodkiej papryki

-2 łyżeczki ostrej papryki 

**Sposób wykonania:**

Ryż ugotować w osolonej wodzie, rybę obrać ze skóry i ości a mięso rozdrobnić cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Marchewkę i pietruszkę obrać umyć i zetrzeć na tarce na dużych oczkach . Cebulę zeszklić na oleju dodać marchewkę i pietruszkę i razem podsmażyć dodać przyprawy wodę i dusić 10 min pod przykryciem. Następnie dodać koncentrat ,rybę i ryż i wymieszać. W razie potrzeby dolać wodę. Podawać z naszymi bułeczkami pełnoziarnistymi (w kolejnym przepisie).