Ryba na sposób orientalny

Gotowanie na parze jest jedną z najzdrowszych metod przygotowywania warzyw i ryb o niskiej zawartości tłuszczu, bo dzięki niej tracą najmniej witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

750 g filetów z ryby o zwartym, białym mięsie, w 4 kawałkach
2 łyżki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
2 łyżki białego wina lub sake
1 cienki plasterek świeżego imbiru, pokrojony w cienkie paski
2 marchewki, pokrojone wzdłuż w słupki grubości 1/2 cm
mielony czarny pieprz, do smaku
60 g groszku śnieżnego lub cukrowego, pokrojonego wzdłuż
1/2 żółtej papryki, bez nasion, pokrojonej w cienkie słupki

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć rybę do naczynia do zapiekania, które mieści się w dużym koszyku do gotowania na parze lub na kratce woka.

Wymieszać sos sojowy z winem lub sake. Polać rybę przygotowanym płynem. Posypać kawałeczkami imbiru i marchewki oraz pieprzem.

2) Wlać wodę do garnka na wysokość 2–3 cm i zagotować. Umieścić naczynie z rybą w koszyku lub na kratce. Włożyć koszyk do garnka do gotowania na parze (kratkę położyć na woku), przykryć. Gotować rybę 5–6 minut. Dodać groszek oraz paprykę, gotować około 5 minut, pod przykryciem, aż ryba pod dotykiem widelca zacznie się dzielić na płatki, a warzywa zmiękną (powinny pozostać jędrne).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 202 kcal, 38 g białka, 3 g tłuszczów, 0,6 g tłuszczów nasyconych, 6,5 g węglowodanów, 1,5 g błonnika, 1,4 g soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock