

Ryba po indyjsku

Filety z gładzicy z chili, imbirem, miętą i mlekiem kokosowym pieczemy w piekarniku w papilotach i podajemy z cukinią wymieszaną z gorczycą oraz sezamem, a także z młodymi ziemniakami z miętą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 g młodych ziemniaków, umytych
4 filety z gładzicy (ok. 140 g każdy)
2 cm świeżego imbiru, drobno posiekanego
1/2 czerwonej cebuli, drobno posiekanej
1 świeża, łagodna papryczka chili, drobno posiekana
4 łyżki świeżej mięty, posiekanej
4 łyżki mleka kokosowego
2 małe cukinie, pokrojone w plasterki
1 łyżka sezamu
2 łyżeczki nasion żółtej gorczycy
2 łyżeczki sosu sojowego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Ugotować ziemniaki.
- 2) Przygotować 4 kawałki papieru do pieczenia lub folii aluminiowej do zawinięcia filetów. Ułożyć filety na kawałkach papieru lub folii, posypać solą i pieprzem.
- 3) Wymieszać imbir, cebulę, chili, połowę mięty i mleko kokosowe. Posmarować ryby tą mieszanką. Unieść i zawinąć końce papieru lub folii, tak aby powstały pakieciki (powinny być szczelne). Ułożyć je na blasze do pieczenia i włożyć do piekarnika. Po 10–12 minutach otworzyć jedną paczuszkę i sprawdzić, czy ryba jest gotowa.
- 4) Kiedy ziemniaki i ryba będą już prawie gotowe, ustawić nakładkę do gotowania na parze na rondlu z ziemniakami. Włożyć do niej cukinię i gotować 4 minuty. Rozgrzać patelnię, prażyć sezam i gorczycę 2–3 minuty na niezbyt dużym ogniu, pod przykryciem, potrząsając od czasu do czasu patelnię.
- 5) Zdjąć patelnię z ognia. Wlać sos sojowy do sezamu i gorczycy, szybko wymieszać, następnie ponownie przykryć patelnię i odczekać, aż ziarenka przestaną podskakiwać. Dodać ugotowaną na parze cukinię i wymieszać.
- 6) Odcedzić ziemniaki, wymieszać z resztą posiekanej mięty. Ułożyć pakieciki z rybą na talerzach i podawać z cukinią oraz młodymi ziemniakami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 333 kcal, 30 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 40 g węglowodanów (w tym 5 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock