Sum w sosie imbirowym

Proste danie z ryby. Sum w sosie imbirowym jest szybki w przygotowaniu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże cebule dymki, posiekane
1 łyżka oleju
1/4 łyżeczki imbiru
1 łyżeczka mąki kukurydzianej
2 łyżki wody
1 szklanka wywaru drobiowego
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka białego octu winnego
1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
4 filety z suma (po 170 g każdy)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce cebulę z olejem i imbirem. Wstawić na 1,5

minuty, bez przykrycia, do kuchenki mikrofalowej.

2) Rozrobić w misce mąkę kukurydzianą z wodą. Dodać wywar, sos sojowy, ocet i pieprz kajeński. Zalać cebulę przygotowanym sosem. Wstawić na 2–3 minuty do kuchenki mikrofalowej.

3) Włożyć rybę na 5–6 minut do kuchenki. Polać sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 274 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 80 mg cholesterolu, 555 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock