

Doradca Smaku XIII: Pieczony okoń po azjatycku, odc. 18



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Ryba

okoń 1 (wyfiletowana) sztuka

Marynata

sos rybny 2 łyżki

olej sezamowy 1 łyżka

Musztarda miodowa Prymat 2 łyżeczki

sos sojowy 2 łyżki

miód wielokwiatowy 2 łyżeczki

Imbir mielony Prymat do smaku

Dodatki

fasolka szparagowa zielona (ugotowana) 100 gramów

fasolka szparagowa żółta (ugotowana) 100 gramów

cebula czerwona 1/2 sztuki

por (biała część) 1/2 sztuki

olej sezamowy do smażenia

papryczka chili 1/2 sztuki

Przyprawa do dań kuchni chińskiej Prymat do smaku

Szcypiorek cienki do dekoracji

cytryna 2 ćwiartki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zaczynamy od przygotowania marynaty i ryby

- 1.** Sos rybny i sos sojowy mieszamy z musztardą. Dokładamy miód i ponownie mieszamy, a następnie doprawiamy mielonym imbirem.
- 2.** Na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce układamy filet z okonia i smarujemy go marynatą.
- 3.** Rybę wkładamy do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i pieczemy około 20 minut (w zależności od wielkości fileta).

Czas na przygotowanie dodatków.

- 1.** Paprykę kroimy w paseczki, siekamy chili, cebulę w piórka, a pora w talarki.
- 2.** Na rozgrzanego woka wlewamy olej sezamowy, wrzucamy paprykę i cebulę. Po chwili, jak już warzywa trochę się podsmażą, dodajemy pora, następnie fasolkę. Wszystko co chwila mieszamy ze sobą.
- 3.** Polewamy pozostałą częścią marynaty i doprawiamy przyprawą do dań kuchni chińskiej.
- 4.** Ponownie mieszamy. Krótco smażymy, tak aby warzywa pozostały chrupiące.

Sposób podania:

- 1.** Na drewnianą deskę najpierw nakładamy warzywa, następnie na nich układamy upieczoną rybę.
- 2.** Danie ozdabiamy szczypiorkiem i ćwiartkami cytryny.