

Mintaj z imbirem z parowaru

PACPAW



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z mintaja	2
imbir	7 plasterków
marchewka	2
brokuł	1/2
sok z cytryny	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet mintaja rozmrażamy i skrapiamy sokiem z cytryny. Posypujemy przyprawą do ryb i kładziemy na wierzch 3-4 plasterki imbiru (jeśli chcemy potem również ten imbir zjeść musimy wcześniej go obrać ze skórki). Tak przygotowaną rybę układamy w parowarze w towarzystwie plasterków marchwi i różyczek brokułu. Parzymy ok. 20 minut. Przed podaniem można skropić oliwą.