

Ryba na parze

Przepis dodany przez użytkownika mariwanna

Dietetyczne, aromatyczne danie

Czas przygotowania: 45 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: średnio trudne

Potrzebne składniki:

- pstrągi - 3 szt.
- duże pieczarki - 3 szt.
- goździki - 3
- sól - 1 łyżeczka(i)
- pokrojony w paski imbiru - 3 łyżka(i)
- pokrojona w paski marchew - 1 szt.
- sos sojowy - 3 łyżka(i)
- cukier - 1 łyżeczka(i)
- ocet winny - 1 łyżka(i)
- oliwa - 2 łyżka(i)

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Wymieszać sól, cukier, sos sojowy, zmielone goździki, ocet i 2 łyżki oliwy. Powstałą marynatą zalać rybę na 30 minut. Grzyby pokroić w plastry. Rybę położyć na żaroodporny głęboki talerz, polać marynatą, posypać imbirem, marchewką i poukładać plastry pieczarek. Talerz postawić nad naczyniem z gotującą się wodą, przykryć i gotować na parze 15 minut. Podawać na tym samym talerzu.