

Сом, приготований на парі

Надзвичайно смачна страва із сома, що подається зі шпинатом

Кількість порцій: 2 Час на підготовку: 30 хвилин Час готування: 1 година

- 400 г сома
- 2 великих пагони цибулі-порей
- 175 мл оливкової олії
- 50 г діжонської гірчиці
- сіль і чорний перець
- 125 мл соєвого соусу
- 40 г кунжутного насіння
- 3 зубки часнику
- 1 ч. л. тертого кореню імбиру (або 2 ч. л. порошку імбиру)
- 1 лимон середньої величини



- 1 Скипають воду у великій каструлі. Додайте лимонну цедру за смаком.
- 2 Відділіть листя цибулі-порей і обваріть їх в окропі. Покладіть листя цибулі в окрему посудину з холодною водою, аби вони зберегли свій зелений колір.
- 3 Покладіть листя цибулі-порей на дошку для нарізання і полийте їх оливковою олією та діжонською гірчицею.
- 4 Загорніть сома, попередньо посоленого й поперченого, у листя цибулі-порей. Покладіть цей згорток у 4-літрову пароварку, накрийте її кришкою та варіть, доки сом не стане м'яким.

- 5 Тим часом підсмажте кунжутне насіння на розігрітій сковороді або у сотейнику.
- 6 Вийміть звареного сома із 4-літрової пароварки і подбайте про те, щоб він не охолов.
- 7 Приготуйте шпинат на парі разом із подрібненими зубками часнику, тримаючи їх у пароварці приблизно протягом 7 хвилин.
- 8 Вийміть шпинат із пароварки і змішайте із соєвим соусом та імбиром.
- 9 Викладіть шпинат невеличкими грудочками на окремі тарілки. Згори на кожен грудочку покладіть порцію сома. Посипте згори підсмаженим кунжутним насінням.



4-літрова пароварка з кришкою діаметром 19 см



Вставна ємність для готування на парі, що доповнює 4-літрову пароварку



Посудина для змішування



Сковорідка, що не допускає пригорання, діаметром 20 см з кришкою