Kasza bulgur z pstrągiem i warzywami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy
Czas przygotowania: 10 min
Liczba porcji: 4
Czas gotowania: 30 min

Użyte akcesoria :

- nóż
- mieszadło
- tarcza
- koszyczek

Przygotowanie :

Krok 1 - 400 g pstrąga umyć, przekroić na 4 części, przyprawić solą pieprzem, skropić sokiem z cytryny. W naczyniu do gotowania na parze ułożyć paski papieru do pieczenia tak, aby para mogła swobodnie krążyć. Na paskach papieru ułożyć kawałki pstrąga. Naczynie przykryć pokrywą.

Krok 2 - 200 g kaszy bulgur wsypać do koszyczka, przepłukać kaszę zimną wodą.

Krok 3 - Do naczynia miksującego nr 1 wlać 1,2 litra wody, wsypać 1 płaską łyżkę soli. Zamknąć pokrywkę, zamknąć zaślepkę. Zagotować wodę - Temperatura- 100˚C, czas 8 minut.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę, do wody włożyć koszyczek z kaszą bulgur, na dzbanku ustawić pojemnik z rybą. Gotować na parze – gotowanie na parze, czas 10 minut.

Krok 5 - Zdjąć pojemnik z pstrągiem, za pomocą miarki wyjąć koszyczek z kaszą. Wodę wylać, dzbanek opłukać i osuszyć.

Krok 6 - Do naczynia nr 2 włożyć nóż oraz pęczek natki pietruszki porwany na

mniejsze kawałki. Zamknąć pokrywę, zamknąć zaślepkę, posiekać natkę – czas 5 sekund, prędkość 10.

Krok 7 - Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, za pomocą łopatki przełożyć natkę do miseczki.

Krok 8 - 120 g marchwi obrać, 100 g papryki oczyścić z nasion. Marchew, paprykę i 100 g pora pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do dzbanka nr 2 z nożem, dodać 2 ząbki czosnku. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, posiekać – czas 7 sekund, prędkość 5.

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, założyć mieszadło. Łopatką zgarnąć warzywa ze ścianek, dodać 30 g oleju. Zamknąć pokrywkę, otworzyć zaślepkę. Poddusić warzywa - temperatura- 95˚C, czas 10 minut, prędkość 1.

Krok 10 - Otworzyć pokrywę, do warzyw dodać 1 czubatą łyżeczkę musztardy, 1 łyżeczkę soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, 0,5 łyżeczki papryki słodkiej wędzonej, 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego. Zamknąć pokrywę, wymieszać - temperatura - 95˚C, czas 3 minuty, prędkość 2.

Krok 11 - Z przestudzonego pstrąga zdjąć skórę, widelcem rozdzielić rybę na mniejsze kawałki, jeśli są ości – usunąć.

Krok 12 - Otworzyć pokrywę dzbanka z warzywami, do warzyw dodać ugotowaną kaszę, posiekaną natkę pietruszki oraz pstrąga. Zamknąć pokrywę, wymieszać danie – czas 1 minuta, prędkość 2.

Krok 13 - Podawać jako danie gorące lub na zimno jako sałatkę posypane pestkami słonecznika.