

Łosoś caprese na parze z ryżem i warzywami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 15 min

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 20 min

Użyte akcesoria :

- koszyczek
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: 500-600 g fileta z łososia pokroić na 4 porcje, umyć, osuszyć, przyprawić solą i pieprzem.

Krok 2 - 4 większe pomidorki koktajlowe pokroić na plasterki.

Krok 3 - 200 g różyczek brokułów podzielić na mniejsze części. 120 g marchwi obrać, pokroić w plasterki grubości ok. 0,5cm. Paprykę umyć, przekroić, wyjąć gniazdo nasienne i pokroić paprykę w kawałki ok 2x2cm. Cukinię przekroić wzdłuż na pół, pokroić w półplasterki grubości ok 1cm. Wszystkie warzywa włożyć do miski, wlać 2 łyżki oliwy z oliwek, wsypać 1 łyżeczkę soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, 0,5 łyżeczki czosnku granulowanego i 1 łyżeczkę ziół prowansalskich. Warzywa wymieszać z oliwą przyprawami, włożyć je do głębokiego naczynia do gotowania na parze.

Krok 4 - Ryż wsypać do koszyczka.

Krok 5 - Na górnej części naczynia do gotowania na parze ułożyć pasek papieru do pieczenia, ułożyć na nim kawałki łososia i skropić je sokiem wyciśniętym z połówki cytryny. Tackę przykryć i umieścić na pojemniku do gotowania na parze.

Krok 6 - Do naczynia miksującego wlać 2 litry wody, wsypać 1,5 łyżki soli. Do dzbanka włożyć koszyk z ryżem . Dzbanek zamknąć pojemnikiem z warzywami i rybą. Gotować danie - program para, czas 12 minut, prędkość 1.

Krok 7 - Otworzyć pokrywkę, Na każdym kawałku łososia ułożyć po 2 listki bazylii, plasterki pomidorków, posypać serem mozzarella. Zakryć tackę, gotować - program para, czas 8 minut.

Krok 8 - Z dzbanka zdjąć pojemnik z warzywami i łososiem, za pomocą miarki wyjąć koszyczek z ryżem. Wyporcjować danie.