

Лосось в цитрусовом маринаде с лемонгравсовым соусом и гарниром из киноа с овощами

Вам понадобится

Филе лосося	2 шт/180 г
Киноа	100 г
Цукини	200 г
Морковь	100 г
Соль, перец	по вкусу
Оливковое масло	по вкусу

Маринад

Сок апельсина	50 мл
Сок лайма	25 мл
Цедра лимона	10 г
Мед	10 г
Оливковое масло	12 мл

Соус

Кокосовое молоко	100 мл
------------------	--------

Стебель лемонграсса

10 г

Имбирь

3 г

Сок лайма

15 мл

Приготовление

1

Маринад: смешать соки цитрусовых, цедру, мед и оливковое масло. Посолить и поперчить рыбу и погрузить в маринад и тщательно перемешать.

2

Вакуумирование: поместить лосося в маринаде в вакуумный пакет, установить пакет в вакуумный упаковщик согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.

3

Мариновать лосося в вакууме в холодильнике 1 час.

4

Су-вид: поместить пакет с лососем в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температуру 55 °С, время приготовления 1 час 30 минут.

5

Соус: имбирь мелко натереть, белую часть стебля лемонграсса мелко нарезать. Прогреть кокосовое молоко на среднем огне с лемонграссом и имбирем в течение 7 минут. Процедить, добавить сок лайма, соль и перец по вкусу.

6

Гарнир: отварить киноа согласно инструкции на упаковке (1 к 2, 15- 20 минут). Цукини и морковь нарезать мелкими кубиками. Обжарить овощи на оливковом масле до мягкости, добавить к готовой киноа, посолить, поперчить, перемешать.

Лосось в цитрусовом маринаде с лемонграссовым соусом и гарниром из киноа с овощами