

Лосось в цитрусовом маринаде с лемонграссовым 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**