

# Лосось в зеленом чае с соусом йогурт-матча и жасминовым рисом

## Вам понадобится

Филе лосося	2 шт по 180 г
-------------	---------------

Рис жасмин	150 г
------------	-------

### Маринад

Зеленый чай	10 мл
-------------	-------

Мед	10 мл
-----	-------

Соевый соус	10 мл
-------------	-------

Тертый имбирь	5 г
---------------	-----

### Соус

Греческий йогурт	100 мл
------------------	--------

Порошок матча	3 г
---------------	-----

Сок лимона	25 мл
------------	-------

Соль, перец	по вкусу
-------------	----------

# Приготовление

- 1 **Маринад:** заварить и охладить зеленый чай. Смешать чай, мед, соевый соус и имбирь. Филе лосося посолить, погрузить в маринад.
- 2 **Вакуумирование:** лосося в маринаде поместить в вакуумный пакет и установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3 Мариновать лосося в холодильнике 1 час.
- 4 **Су-вид:** поместить пакет с рыбой 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:** смешать йогурт, матча и со лимона, посолить и дать настояться 5 минут.
- 6 **Гарнир:** отварить рис жасмин в подсоленной воде 15 минут.

**Лосось в зеленом чае с соусом  
йогурт-матча и жасминовым  
рисом**