

Sum gotowany na parze

Przepyszny, zdrowy sum podawany ze szpinakiem

Składniki na 2 porcje Czas przygotowania: 30 minut Czas gotowania: 1 godzina

Przepisy

- 400 g suma
- 2 duże pory
- 175 ml oliwy z oliwek
- 50 g musztardy dijon
- sól i czarny pieprz
- 125 ml sosu sojowego
- 40 g nasion sezamu
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka startego kłącza imbiru (lub 2 łyżeczki imbiru sproszkowanego)
- 1 średniej wielkości cytryna



1. W dużym garnku lub naczyniu zagotuj wodę. Dodaj skórkę cytryny do smaku.
2. Rozdziel liście porów i zblanszuj je wrzącą wodą. Aby liście zachowały zielony kolor, włóż je do miseczki z zimną wodą.
3. Liście porów umieść na desce do krojenia i pokrop oliwą z oliwek, następnie dodaj do nich musztardę dijon.
4. Doprawionego solą i pieprzem suma owiń liśćmi pora. Następnie umieść go w 4-litrowym naczyniu do gotowania na parze, przykryj pokrywką i gotuj, aż zmięknie.
5. W międzyczasie na rozgrzanej patelni upraż ziarno sezamu.
6. Kiedy sum stanie się miękki, wyjmij go z 4-litrowego naczynia do gotowania na parze. Nie dopuść do schłodzenia ryby.
7. W naczyniu do gotowania na parze uduś szpinak z posiekаныmi ząbkami czosnku. Duszenie powinno trwać około 7 minut.
8. Wyjmij szpinak z naczynia do gotowania na parze i wymieszaj go z sosem sojowym i imbirem.
9. Ułóż niewielkie porcje szpinaku na oddzielnych talerzach; na wierzchu nałóż rybę. Całość posyp prażonym ziarnem sezamu.



naczynie 4-litrowe z pokrywką



4-litrowe naczynie do gotowania na parze



miska z pokrywką



20-centymetrowa patelnia o nieprzywierającej powierzchni