



## Задушена на пара треска, покрита със сладка царевица и леко подправен, маринован зелен фасул



### СЪСТАВКИ

300 г **филе от треска** (с кожата, без мазнини)  
1 с.л. лек **соев сос**  
Хрупкав тайландски шалот (за гарнитура)  
Кориандър (за гарнитура)

**Маринован зелен фасул**  
5-6 шушулки зелен фасул  
½ зелено чили

**За маринатата**  
3 с.л. оризов оцет  
1 ч. л. палмова захар  
½ ч. л. сол

**За топинга**  
½ парче джинджифил с големина колкото палец  
2 стръка зелен лук  
½ червена чушка  
1 кочан царевица  
3-4 с. л. растително олио

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ  
С УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

### ПОДГОТОВКА

1. Нарезете на ситно зеления фасул и зеленото чили от "Мариноване на зеления фасул" и след това смесете заедно с "Маринатата". Сложете настрана.
2. Нарезете на ситно джинджифила и лука и поставете в термоустойчива купа. След това нарежете червения пипер на малки парченца и отделете зърната на сладката царевица от кочана.
3. Настройте фурната с пара на пълна пара.

### ПРИГОТВЯНЕ

1. Поставете филето от треска с кожата нагоре в средно голяма тава или в плитка купа. Гответе на пълна пара във фурна с пара или на пара за 8 минути.
2. Нагрейте 3-4 супени лъжици растително олио в уок на висока температура. След като олиото започне да пуши, изсипете половината от него върху джинджифила и пролетия лук; трябва да чуete енергичен цвъртящ звук.
3. И накрая, поставете уока обратно на котлона на силен огън и след това добавете червения пипер и нарязаната сладка царевица в уока и запържете за 1-2 минути, докато огорят добре по краищата. След като се сготвят, се поставят в купа за смесване за по-късно.
4. След 8-те минути готвене пара, внимателно извадете филетата от треска от фурната. Вземете 2-3 лъжици от маринования зелен фасул и 2 супени лъжици масло от джинджифил и пролетен лук (използвайте пастата, а не само олиото) и добавете към купата с червен пипер и сладка царевица. Разбъркайте добре.
5. И накрая, добавете малка шепа листа от кориандър и хрупкав тайландски шалот към сместа и след това поставете върху задушеното филе от треска. Отгоре залейте с малко соев сос и сервирайте.