

# Сьомга с черен сусам

4 порции

## СЪСТАВКИ

За сьомгата:

4 **филета от сьомга** (с кожата)

¼ ч. л. сол

¼ прясно смлян черен пипер

50 г черен **сусам**

2 с. л. слънчогледово олио

За медено-соевите зеленчуци:

1 с. л. слънчогледово олио

1 с. л. безсолно **масло**

300 г броколи, нарязани

150 г снежен или захарен грах

400 г пак чай

2 скилидки чесън, смлени

1 ч. л. джинджифил на прах

3 с. л. тъмен **соев сос**

3 с. л. мед



## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Предварително загрейте фурната на CircoRoast 180°C със слабо добавена пара и поставете хартия за печене върху тавата.

Поръсете сьомгата от всички страни със сол и черен пипер.

Изсипете сусамовото семе в чиния и притиснете горната и страничната част на сьомгата върху чинията, така че страните без кожата да се покрият със сусам.

**АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С  
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ**

## Сьомга с черен сусам

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Поставете филетата сьомга върху тавата за печене и поръсете с олиото.

Поставете във фурната (с кожата върху хартията за печене) за 10-11 минути, докато сьомгата се изпече. След това извадете от фурната и оставете настрана за 2 минути.

Докато сьомгата се приготви, пригответе медено-соевите зеленчуци. Загрейте олиото и маслото в голям тиган за пържене при средна температура, докато маслото се разтопи. Добавете броколите в тигана и гответе за 3 минути, докато броколите започнат да омекват, като ги разбърквате често.

Добавете снежния грах и гответе още 2 минути, като разбърквате често. Добавете пак чой, чесън и джинджифил в тигана и ги разбъркайте. Гответе още минута. Добавете соевия сос и меда и разбъркайте заедно, за да покриете зеленчуците.

Разделете зелените зеленчуци между четири чинии и поръсете с медено-соевия сос. Върху всяка чиния поставете филе от сьомга и сервирайте.