

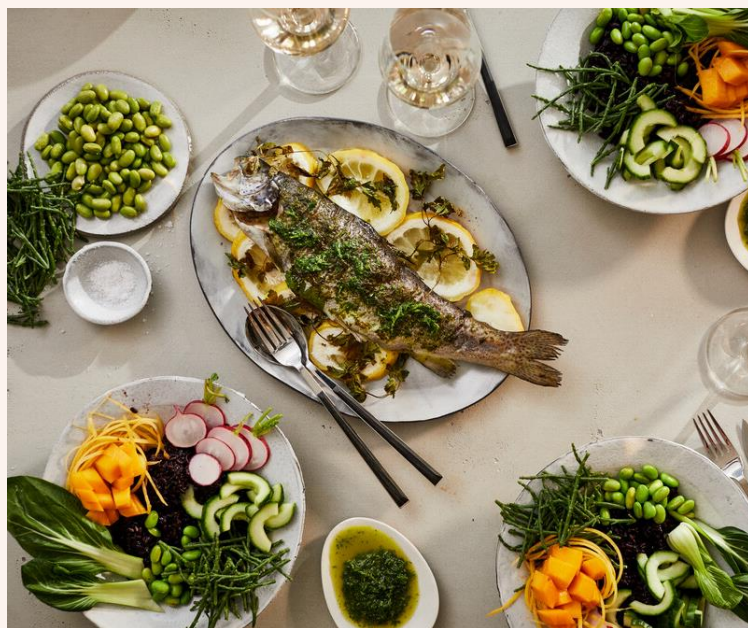
Дъгова пъстърва с Poke Bowl

4 порции

СЪСТАВКИ

2 дъгови пъстърви
500 г черен ориз
2 жълти моркова
1 шепа репички
1 шепа пресен грах
150 г едамаме
100 г червено зеле
3 лимона
1 кръгче цвекло
1/2 манго
2 пак чой
1 краставица
1 шепа саликорния
1 връзка магданоз
100 мл зехтин
Сол и пипер

**АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ
С УДЕБЕЛЕН ШРИФТ**



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Овкусете пъстървата отвътре и отвън със сол и черен пипер. Напълнете коремчето с няколко резена лимон и магданоз. Постелете тавата с резенчета лимон и отгоре наредете двете пъстърви.

Поставете шепа магданоз със 100 мл зехтин, сол и черен пипер в блендер и пасирайте добре. С помощта на четка вече можете да намажете пъстървата с дресинга.

Сложете тавата с двете пъстърви във фурната на ниво 2 и печете на 160° C CircoTherm® и висока пара.

Дъгова пъстърва с Poke Bowl

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Междувременно сварете черния ориз за около 35 минути в подсолена вода, докато стане ал денте. Пригответе зеленчуците за Poke Bowl. Измийте добре зеленчуците и ги подсушете. Нарезете на ситно репичките, краставицата и цвеклото.

Нарезете жълтите моркови на тънки филийки. Отрежете твърдата част на пак чоя и накъсайте листата. Настържете червеното зеле на тесни ивици с ренде. Не на последно място нарежете мангото на ситно. Няма ограничения за креативността при избора на формата; разнообразието е ключово в Poke Bowl.

Отцедете ориза и подредете всичко в купата.

Извадете готовата пъстърва от фурната и сервирайте директно. Останалата част от дресинга използвайте като сос. Свежо и здравословно. Добър апетит!