

ЛОСОСЬ ТЕРИАКИ С РИСОМ



 40 минут

 127 ккал; БЖУ 10/3/12 (на 100 г)

 400г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте лосося

Ингредиенты:

лосось, острая паста из морепродуктов, соус терияки, кетчуп, устричный соус, чеснок, рис.

КЛАССИК-МЕНЮ



1 Снимите ножом кожу с лосося. Лосось порежьте на небольшие продолговатые стейки. Положите в миску и замаринуйте в соусе терияки, кетчупе, устричном соусе, острой пасте (остроту регулируйте по вкусу), добавьте рубленый чеснок.



2 Промойте рис. Залейте его водой так, чтобы она была на 1 см выше крупы. Варите до готовности примерно 15 минут.



3 Разогрейте сковороду с растительным маслом. Обжарьте лосось на сковороде по 2 минуты с каждой стороны.



4 Оставшийся после лосося маринад разогрейте в сотейнике, добавьте 100 мл воды, прогрейте соус на среднем нагреве 3-4 минуты до загустения.



5 Куски лосося на сковороде залейте маринадом, подержите 3-4 минуты.



6 Подавайте рыбу с рисом и соусом.