



1

Разогрейте духовку до 180 °С. Хек замаринуйте в соевом соусе и соке лимона. Приготовьте тартар. Маринованные огурцы нарежьте мелким кубиком и смешайте с майонезом.



2

Рис промойте под холодной водой. Залейте водой на 2 см выше крупы. Добавьте очищенный корень имбиря. Доведите до кипения и варите 15 минут под закрытой крышкой. Снимите с плиты, уберите крышку и размешайте вилкой. Накройте крышкой и томите 5 минут.



3

Высыпьте киноа на сухую сковороду и обжаривайте 30-40 секунд.



4

В кипящую воду добавьте киноа в соотношении 1:2 (воды в 2 раза больше, примерно 150 мл). Варите киноа, периодически помешивая, 15-17 минут.



5

Замаринованную рыбу выложите на пергамент. Запекайте в разогретой духовке 12 минут при температуре 180°С.



6

Смешайте рис с киноа. Подавайте гарнир с рыбой и тартаром.