

ЗАПЕЧЁННЫЙ ЛОСОСЬ С ПРЯНЫМ РИСОМ




 45 минут

 133 ккал; БЖУ 10/3/17 (на 100 г)

 380 г (каждая порция)

Ингредиенты:

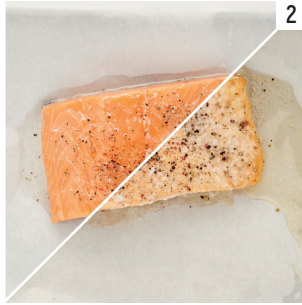
филе лосося, рис басмати, перец чили, имбирь, горошек с/м, карри, чеснок, лайм, зелень.

 Предварительно разморозьте филе лосося, горошек



1

Разогрейте духовку до 180°C. Рис залейте водой на 1,5 см выше уровня крупы, варите 15-16 минут.



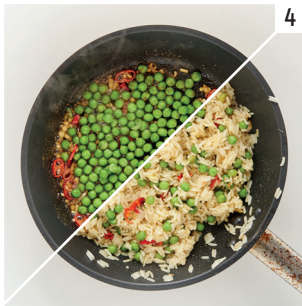
2

Лосось слегка подсолите, поперчите, смажьте растительным маслом и поставьте в разогретую духовку на 15 минут.



3

Чили порежьте тонким кружочком, имбирь, чеснок мелко порубите.



4

В хорошо разогретую сковороду добавьте 1 стл. растительного масла, рубленный чеснок, имбирь, чили и специи карри, обжарьте 1-2 минуты, добавьте зеленый горошек, обжарьте еще 2 минуты, добавьте рис, обжарьте 2-3 минуты, выдавите сок половины лайма.



5

Готовую рыбу разломайте на кусочки и подавайте с пряным рисом, посыпав рубленой зеленью и дольками лайма.