

Ароматный фаршированный сибас

Общее время 50 мин 10 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3496 кДж / 835 ккал

Жиры: 34 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

200 г	риса басмати
1 ст. л.	арахисового масла
1	стручок красного перца чили, мелко нарезанный
4	стебля лука-батуна, мелко нарезанные
2 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
25 г	густых кокосовых сливок
3 ст. л.	свежего кориандра, измельченного
1	сок 1 лайма
2	сибаса, потрошенных, очищенных
Для соуса:	
1 ст. л.	кунжута
1	стручок красного перца чили
4 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
2 ст. л.	рисового уксуса
1 ст. л.	кунжутного масла
1 ст. л.	арахисового масла
1	мелко натертая цедра лимона и сок 1 лайма
2 см	кусочек свежего имбиря, очищенный и мелко натертый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 200 °С. Сварить рис с соблюдением указанного на упаковке времени. После варки промыть холодной водой и дать стечь жидкости.

Шаг 2

Разогреть растительное масло в большой сковороде, выложить стручок перца чили и зеленый лук и тушить до размягчения. Добавить отварной рис, соевый соус, кокосовые сливки, кориандр и сок лайма, довести до кипения и все хорошо перемешивать в течение одной минуты.

Шаг 3

Выложить сибас на смазанный маслом противень. Сделать в рыбе надрезы в трех местах. Нафаршировать рыбу рисом. Если нужно, связать рыбу кулинарной нитью. Покрыть фольгой и запекать в духовке 15 минут. Затем снять фольгу и поместить рыбу опять в духовку. Запекать до полной готовности еще 15 минут.

Шаг 4

Вынуть рыбу из духовки и дать ей несколько минут «отдохнуть».

Шаг 5

Высыпать кунжут в небольшую сковороду и

поджарить. Внимательно следить за кунжутом, так как он может быстро подгореть. Затем добавить оставшиеся ингредиенты и довести до кипения. Полить рыбу соусом и сразу подать к столу с такими овощами, как китайская капуста пак-чой, стручковая зеленая фасоль, цуккини и картофель.