



Пастрмка на пареа со лимон и ѓумбир

Храната подготвена на пареа е добра од повеќе причини. Брзо се подготвува, храната е вкусна и зеленчукот ја задржува својата боја. Со варењето исчезнуваат хранливите состојки и вкусот од храната, додека пак готвењето на пареа ги зајакнува.



Состојки:

- 2 филети од пастрмка
- Кора од лимон
- 1 прстофат ѓумбир
- 2 мали праса
- Една рака боранија
- 2 ливчиња блитва
- 1/2 голем кромид

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер, маслиново масло и вода

Чекор 1

Време е за сечкање: исечете го празот по должина, кромидот на прстени, а од боранијата исечете ги врвовите.

Излупете го свежиот ѓумбир и ситно исечкајте го.

Кората од лимон исечете ја на тенки ленти.

Ова го додаваме на крај со цел да и дадеме посилен вкус на рибата.

Чекор 2

Почнете да ги ставате состојките во садот за готвење на пареа - најдолу ставете ги ливчињата блитва, потоа филетите пастрмка, зачинете и додадете малку маслиново масло.

Најгоре ставете го ѓумбирот и парчињата лимон.

Ставете го остатокот од зеленчукот околу рибата и подготвени сте да започнете со готвењето на пареа.

Чекор 3

Наместете го Делимано Гурмет 8 во 1 пекачот на опција Готвење на пареа (Steam), ставете вода на дното и потоа затворете го капакот.



За многу кратко време ќе забележите како почнува да се појавува пара и да ги готви состојките внатре во пекачот.

Нема да можете ни да поверувате за колку кратко време се ќе биде готово. Нам ни беа потребни десетина минути.

Совет

Готвењето на пара секогаш го зајакнува природниот вкус на состојките, но сепак, зачините и миризливите состојки како лукот, ѓумбирот и лимонот навлегуваат во пареата, а со тоа на целиот оброк му даваат одличен вкус.

Уживајте додека ја барате идеалната комбинација на зачини.

Користени производи:



Гурмет 8 во 1 Пекач



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk