

Miska z łososiem i chrupiącym ryżem

ok. 35-40 min · 2 porcje

SKŁADNIKI

CHRUPIĄCY RYŻ

- 180 g ugotowanego ryżu pełnoziarnistego lub czerwonego
- 1/4 łyżki oleju chili
- sól do smaku

ŁOSOŚ W GLAZURZE TERIYAKI

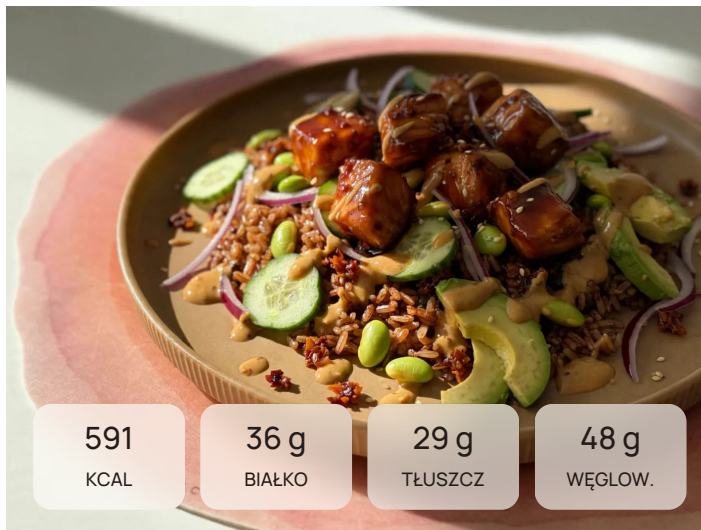
- 240 g łososa, w kostkę
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka syropu klonowego (lub z agawy)
- 1/4 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/4 łyżeczki imbiru w proszku
- 1/2 łyżeczki skrobi ziemniaczanej

MISKA

- 100 g świeżego ogórka, w plastrach
- 80 g edamame (bez strączków), ugotowanego
- 25 g czerwonej cebuli, w piórka
- 60 g awokado, w plastrach

SOS ORZECHOWO-SOJOWY

- 15 g masła orzechowego
- 1,5 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 3/4 łyżeczki syropu klonowego (lub z agawy)
- 1/8 łyżeczki czosnku w proszku
- 5-10 ml wody do rozrzedzenia (tylko jeśli sos jest za gęsty)



Wartości odżywcze na jedną porcję.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ryż wymieszaj z olejem chili i solą, rozłóż cienką warstwą na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Piecz: w piekarniku 220°C przez 20-25 minut albo w air fryrze 200°C przez 12-15 minut, aż brzegi zrobią się chrupiące i lekko złociste.
3. Sos sojowy, syrop klonowy, czosnek w proszku, imbir w proszku i skrobię wymieszaj na glazurę teriyaki.
4. Łososa w kostce wymieszaj z glazurą, piecz w air fryrze w 200°C przez 8-10 minut albo w piekarniku w 220°C przez 12-14 minut, aż będzie ugotowany i lekko skarmelizowany na brzegach.
5. Wymieszaj składniki sosu orzechowo-sojowego. Przy tak małej ilości masła orzechowego sos zwykle nie wymaga rozrzedzania, ale jeśli jest za gęsty, dodaj 5-10 ml wody.
6. W miskach ułóż chrupiący ryż, ogórka, edamame, cebulę i awokado, na wierzchu łososa, polej sosem orzechowo-sojowym.

WARTO WIEDZIEĆ

Ryż rozkładaj naprawdę cienko, najlepiej na dwóch blachach niż grubą warstwą na jednej. W grubej warstwie spód się przypali, zanim wierzch zrobi się chrupiący.

Przepis z zestawu „Dieta na Start bez nabiału”