

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Шаг 1

Подготовьте водяную баню: в кастрюле вскипятите воду в четверть объема кастрюли, сверху поставьте дуршлаг так, чтобы вода не доставала до дна дуршлага. Рыбу филируйте и нарежьте крупными произвольными кусочками.



Шаг 2

В дуршлаг выложите рыбу, плотно закройте дуршлаг фольгой и варите на пару в течение 7 минут.



Шаг 3

Морковь и лук шалот очистите. Морковь, шалот и стебель сельдерея нарежьте тонкой соломкой. Чеснок раздавите, очистите и нарежьте мелко. Грибы нарежьте крупно.



Шаг 4

Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, морковь, грибы, шалот, сельдерей и ростки сои на самом сильном огне в течение 1 минуты. Добавьте чеснок и щепотку соли, перемешайте и снимите с огня.



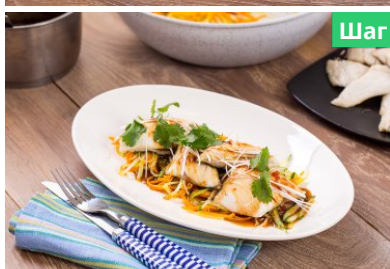
Шаг 5

В сотейнике смешайте устричный, соевый и тайский соуса, кунжутное масло и уксус. Прогрейте на слабом огне в течение 1 минуты, не доводя до кипения.



Шаг 6

Лук порей и огурец нашинкуйте тонкой соломкой.



Шаг 7

Обжаренные овощи разложите по тарелкам, сверху выложите огурец, сверху - кусочки рыбы и подавайте, полив горячим соусом. Украсьте пореем и листочками кинзы.