



Filet lista na tajlandski način

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min

 BROJ PORCIJA
4

Sastojci

800 g fileta lista
200 g mladog luka
300 g riže
20 g limunske trave
100 - 150 g zelenih mahuna
150 g rajčice
80 g klica soje
1 - 2 svježe čili papričice po želji
150 ml umaka od kamenica
50 ml soja sosa

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Na paru u mrežicu stavite filet lista kožom okrenutom prema dolje, nježno posolite i parite.

Uz ribu dodajte i mahune. Skuhajte rižu. Luku odvojite bijeli od zelenog dijela, zeleni sitno nasjeckajte. Bijeli dio luka prokuhajte u umaku od kamenica i soja sosu.

Rajčicu na vrhu zarezite u križ, stavite u kipuću vodu, kad se kožica počne odvajati izvadite i ogulite. Rajčicu raspolovite, odstranite srčiku i sjemenke pa sitno narežite.

Pomiješajte sjeckanu rajčicu sa sjeckanom limunskom travom i zelenim dijelom mladog luka.

U tanjur stavite umak s mladim lukom, zatim stavite ribu i mahune, posipajte sjeckanim povrćem, po želji dodajte i sjeckanu čili papričicu, klice soje i poslužite uz kuhanu rižu.