

Orada sa soja sosom, đumbirom i mladim lukom



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
2

Sastojci

2 orade
par grančica peršina
2 češnja češnjaka
6 tankih kriški đumbira
2 mlada luka
50 ml soja sosa
15 ml ulja
chilli po želji
200 g riže
sol
papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 200°C.

Orade očistite, operite i posušite papirnatim ručnikom tako da su potpuno suhe. Zarežite ih sa par srednje dubokih zareza po vrhu.

U svaku oradu stavite po grančicu peršina, sjeckani mladi luk (zeleni dio sačuvajte za završno začinjavanje), par krški đumbira, češnjak narezan na ploške.

Ribu prelijte sa soja sosom po želji, pazite da uđe u zarez, kao i u unutrašnjost. Popaprite i prelijte s uljem.

Pecite 30 minuta. U međuvremenu skuhaite rižu dugog zrna u posoljenoj vodi, za što će vam trebati oko 18 minuta. Procijedite i razrahlite vilicom.

Pečenu ribu pospite sjeckanim zelenim dijelom mladog luka i nasjeckanim chillijem po želji.

Servirajte na bijeloj riži uz ostatak soja sosa po vašem ukusu.

Dobar tek!