

Форель с рисом "Поднебесная"



Что нужно:

- форель - 11 стейков (не крупных);
- рис - 800 г;
- перепелиные яйца - 10 шт;
- укроп - 1 пучок;
- соль, перец и ваши любимые специи - по вкусу.
- Соевый соус - 150 г

Время приготовления: 45 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Стейки поливаем 1/3 соевого соуса (получается буквально по чуть-чуть на каждый стейк).
3. Солим и перчим.
4. Выкладываем на противень (предварительно смазанный растительным маслом) и запекаем 30 минут при 180 градусах.
5. Варим рис в подсоленной воде до готовности и выключаем огонь.
6. Добавляем в рис оставшийся соевый соус.
7. Затем добавляем в рис мелко порубленный укроп, любимые специи и перемешиваем.
8. Варим яйца 3-4 минуты (после закипания), остужаем и чистим. На блюдо выкладываем по 1 стейку + порции риса (с помощью специальной формочки) и по 2 яйца (нарезанных пополам).