

Morski pauk pripremljen na pari

Ukusan i zdravi morski pauk poslužen sa špinatom

Za 2 osobe Vrijeme pripreme: 30 minuta Vrijeme kuhanja: 1 sat

Recepti

- 400 g morskog pauka
- 2 velika poriluka
- 175 ml maslinovog ulja
- 50 g Dijon senfa
- Sol i crni papar
- 125 ml sojinog sosa
- 40 g sjemenki sezama
- 3 režnja češnjaka
- 1 čajna žličica naribanog korijena đumbira (ili 2 čajne žličice đumbirovog praha)
- 1 limun srednje veličine

- 1 Zakuhajte vodu u velikoj tavi ili loncu. Dodajte limun.
- 2 Odvojite listove poriluka i prelijte ih kipućom vodom. Stavite listove u posudu s hladnom vodom kako bi ostali svježi.
- 3 Stavite listove poriluka na dasku za sjeckanje te ih prelijte maslinovim uljem i Dijon senfom.
- 4 Začinite morskog pauka solju i paprom i umotajte u listove poriluka, a zatim ga stavite u parni lonac od 4 litre, poklopite poklopcem i kuhajte dok ne omekša.
- 5 U međuvremenu prepržite sjemenke sezama u prethodno zagrijanoj tavi.
- 6 Nakon što skuhate morskog pauka, izvadite ga iz lonca, a vodu u loncu održavajte vrućom.
- 7 U parnome loncu kuhajte špinat s nasjcekanim češnjakom, otprilike 7 minuta.
- 8 Izvadite špinat iz lonca i izmiješajte ga sa soja sosom i đumbirom.
- 9 Posložite male porcije špinata na tanjure i na vrh svake porcije stavite malo morskog pauka te pospite prženim sjemenkama sezama.



Potrebno
vam je



Lonac s oklopcem
od 4 l



Umetak za kuhanje
na pari od 4 l



Zdjela za miješanje s
poklopcem



Tava za kuhanje bez
prianjanja od 25 cm