



Chifteluțe de pește în stil thailandez, la aburi

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 45 min.

Mărime porție 18 bucăți

Ingrediente

- ulei vegetal, pentru uns
- 2 - 4 frunze de limetă kaffir, proaspete (vezi recomandarea), fără codițe
- 100 g fasole verde proaspătă, curățată
- 2 fire ceapă verde (cca. 40 g), tăiate bucăți sau 2 șalote (cca. 40 g), tăiate bucăți
- 600 g file de pește alb, cu sau fără piele (ex. cod, biban, biban de mare), tăiat bucăți (3-4 cm)
- 30 - 50 g pastă de curry roșie
- 60 g smântână de cocos sau 30 g smântână de cocos praf, diluată în 30 g apă
- 1 albuș
- ½ - 1 linguriță sare
- 1000 g apă
- 1 chilli roșu, proaspăt, tăiat felii subțiri, pentru decor

Valori nutritive per 3 bucăți

Calorii 840 kJ / 202 kcal

Proteine 22 g

Carbohidrați 4 g

Grăsimi 11 g

Fibre 1.3 g

Preparare

1. Ungeți ușor recipientul și tava Varoma și puneți-le deoparte. Puneți frunzele de limetă kaffir în bolul de mixare și tocați **10 sec./viteza 10**. Curățați pereții bolului cu spatula.
2. Adăugați fasolea verde și ceapa verde și mărunțiți **6-8 sec./viteza 5**.
3. Puneți în bol fileurile de pește alb, pasta de curry, smântâna de cocos, albușul și sarea și mărunțiți **Turbo/1.0 sec./3 ori**, sau până când amestecul se omogenizează, fără a deveni pastă.
4. Împărțiți compoziția în 18 părți egale (aproximativ 1 lingură cu vârf), faceți 18 bile de mărime egală și aplatizați-le ușor pentru a forma chifteluțe. Puneți câteva în recipientul și tava Varoma, cu spațiu între ele, pentru a nu se atinge.
5. Puneți apă în bol și poziționați Varoma. Gătiți la aburi **16 min./Varoma/viteza 2**. Transferați pe un platou și păstrați la cald.
6. Puneți restul de chifteluțe în recipientul și tava Varoma, poziționați Varoma și gătiți la aburi **10 min./Varoma/viteza 2**. Serviți chifteluțele calde, decorate cu rondelle de chilli roșu.

Recomandări & Sfaturi utile

- - Serviți chifteluțele de pește cu un dip dulce de chilli.
- Presărați peste chifteluțe coriandru proaspăt, cepșoară tocată sau frunze de ceapă verde tăiate inele fine.
- Aceste chifteluțe pot fi, de asemenea, prăjite într-o tigaie puțin unsă, la foc mediu-iute.
- Orezul poate fi fiert în aburi în timp ce se gătesc chifteluțele de pește. Adăugați în coșul de înăbușire 3 frunze de limetă kaffir în plus, pentru ca aburul să aibă aromă mai intensă. Sau fierbeți în aburi, în Varoma, legume asiatice la alegere, împreună cu chifteluțele de pește.
- Frunzele proaspete de limetă kaffir pot fi înlocuite cu frunze congelate. Puteți folosi, de asemenea, frunzele uscate de limetă kaffir, chiar dacă sunt mai puțin aromate. Vedeți mai jos alternative pentru aromă.
- - Înlocuiți frunzele de limetă kaffir cu coajă rasă de limetă (1-2 lingurițe), frunze de coriandru (de la 5-6 fire) sau felii de ghimbir proaspăt (1-2 cm).