



Doradă de mare în crustă de sare cu orez de măsline

Dificultate mediu

Timp de preparare 15 min.

Timp total 35 min.

Mărime porție 2 Portionen

Ingredient

- 1400 g sare
- 1230 g apă
- 2 albușuri de ou
- 1 doradă, întreagă (aprox. 500 g), eviscerată, curățată
- 120 g Reis, fiert
- 50 g masline, verzi, fara samburi, taiate in inele
- 1 crenguță de rozmarin
- 1 lingura ulei de masline si putin mai mult pentru stropire
- Suc de lămâie pentru stropire

Valori nutriționale pe 1 porție

Calorii 2773 kJ / 666 kcal

Proteine 23 g

Carbohidrați 47 g

Grăsimi 42 g

Fibră 0,9 g

Pregăti

1. Așezați un castron deasupra capacului vasului de amestecare. Adăugați albușurile de ou, sarea și apa, amestecați și fixați.
2. Adăugați apă în bolul de amestecare și încălziți timp de **10 min.** / **Varoma** / **setarea vitezei 1**. În acest timp, adăugați un strat de amestec de sare în recipientul Varoma (vezi vârful), așezați peștele deasupra și acoperiți cu amestecul de sare rămas. Apăsăți cu mâinile și verificați dacă sarea acoperă bine peștele, asigurându-vă că există încă câteva sloturi de abur libere.
3. Agățați coșul de gătit, adăugați orezul, măslinile și rozmarinul în coșul de gătit, puneți Varoma și gătiți timp de **20 de minute** / **Varoma** / **viteza 1**. Lăsați Varoma să se răcească câteva minute înainte de a se așeza.

4. Întrerupeți tratamentul cu Varoma. Decantați orezul de măsline, amestecați cu 1 lingură de ulei de măsline și condimentați după gust, îndepărtând crenguța de rozmarin. Deschideți crusta de sare foarte atent, îndepărtați-o și ridicați ușor pielea de pește. Scoateți un file de pește, îndepărtați oasele și ridicați al doilea file. Stropiți fileurile de pește cu ulei de măsline și suc de lămâie și serviți cu orez de măsline.

Recomandări & Sfaturi utile

- Cel mai bine este să așezați capacul Varoma sub recipientul Varoma.