thermomix

ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΓΙΑ, ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ

10 λεπτά 1 μέρα 35 λεπτά εύκολη 4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

2 πέστροφες, καθαρισμένες, ολόκληρες (400 γρ. η κάθε μια)
120 γρ. σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. σουσαμέλαιο
10 γρ. φρέσκο τζίντζερ, σε κομμάτια (2 εκ.)
5 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε κομμάτια και λίγα επιπλέον σε μακρόστενες λωρίδες για γαρνίρισμα (180 γρ.)
120 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, σε φέτες
200 γρ. νερό
300 γρ. γλυκοπατάτα, σε φέτες
200 γρ. μπρόκολο, σε κομμάτια

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Πιατέλα σερβιρίσματος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετήστε τις πέστροφες σε ένα μακρόστενο δοχείο και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο τη σάλτσα σόγιας, το σουσαμέλαιο, το τζίντζερ, τα κρεμμυδάκια και κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5.** Περιχύστε τις πέστροφες, απλώστε λίγη από τη μαρινάδα στην κοιλιά τους, καλύψτε και αφήστε στην άκρη να μαριναριστούν για μια μέρα.
3. Απλώστε το κόκκινο κρεμμύδι στο βαθύ δίσκο Varoma , τοποθετήστε τις πέστροφες από πάνω και μεταφέρετε τη μαρινάδα που περίσσεψε στον κάδο. Προσθέστε το νερό.
4. Τοποθετήστε το καλαθάκι στη θέση του και βάλτε μέσα τη γλυκοπατάτα. Κλείστε τον κάδο και τοποθετήστε το Varoma στη θέση του. Τοποθετήστε τον ξέβαθο δίσκο από πάνω και βάλτε μέσα το μπρόκολο. Κλείστε με το πώμα και μαγειρέψτε στον ατμό **20-25 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 1**.
5. Μεταφέρετε τις πέστροφες σε πιατέλα, προσθέστε τη γλυκοπατάτα και το μπρόκολο, γαρνίρετε με φρέσκα κρεμμυδάκια.