

Havabbor med ingefær og tomater

total tid **90 min.** 30 min. tilberedningstid 40 min. koketid 20 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.877 kJ / 926 kcal

Fett: **35 g** Protein: **79 g**
Karbohydrater: **23 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

2	havabborer, hver på ca. 350 g
3 ss	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
400 g	cherrytomater
1	sjalottløk
3 cm	ingefær
2	stilker selleri
2	hvitløksfedd
0,5 dl	stekeolje
2 dl	hvitvin
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
10	thaibasilikumblader
1 klype	pepper
0,5 ts	sukker

TILBEREDNING

Steg 1

2 havabborer, hver på ca. 350 g - **3 ss** [Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi](#)

Skrap skjellene av fisken, vask og tørk den. Snitt fiskeskinnet på begge sider med kniv. Dekk fisken med Kikkoman Kimchi Chilisaus og sett til side.

Steg 2

400 g cherrytomater - **1** sjalottløk - **3 cm** ingefær - **2** stilker selleri - **2** hvitløksfedd - **0,5 dl** stekeolje
Skjær cherrytomater og sjalottløk i terninger. Skjær opp ingefær og selleri. Hakk hvitløken. Varm opp oljen i en panne. Stek fisken kort på begge sider til den er gyllenbrun.

Steg 3

2 dl hvitvin - **4 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt](#) - **10** thaibasilikumblader - **1 klype** pepper - **0,5 ts** sukker

Ha sjalottløk og selleri sammen med fisken og stek til de er myke. Tilsett ingefær, hvitløk og cherrytomater. Hell oppi vinen og kok til alkoholen fordamper. Tilsett Kikkoman Soyasaus - Mindre Salt og kok til væsken fordamper. Ved slutten av koketiden krydrer du med sukker, pepper og nyrevete eller nyhakkede thaibasilikumblader.