

Torsk i puttanesca-saus

total tid **50 min.** 20 min. tilberedningstid 30 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Saus:

180 g	finternet løk
10 g	finhakket hvitløk
0,6 dl	olivenolje
30 g	kapers
5 g	ansjosfilet
100 g	svarte oliven
800 g	tomatpassata
1 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
20 g	brunt sukker

Couscous:

2,5 dl	grønnsakskraft
250 g	couscous
350 g	ternet agurk
1,5 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
2 dl	olivenolje
20 g	hakket persille

Fisk:

1,6 kg	torsk
2 ss	mel
1 dl	vegetabilsk olje

TILBEREDNING

Steg 1

Sauter løken og hvitløken i en panne med olivenolje til den blir glassaktig. Tilsett kapers, ansjos, oliven, tomatpassata, Kikkoman Ponzu Sitron og sukker. Reduser på middels varme i ca. 10 minutter.

Steg 2

Gi grønnsakskraften et oppkok, hell den over couscousen og la den trekke i 10 minutter.

Steg 3

Tilsett agurk, Kikkoman Ponzu Sitron og olivenolje til couscousen.

Steg 4

Skjær torsken i stykker på 160 g, strø over mel og stek dem i vegetabilsk olje i en varm panne til de er gyllenbrune.

Steg 5

Anrett couscoussalaten på tallerkener, øs opp sausen ved siden av, og legg fisken på toppen. Server garnert med persille.