

Brasmefileter med Ponzu saus

total tid **20 min.** 20 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):

1330 kJ / 318 kcal

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

| | |
|------------------|--|
| 4 | brasmefileter |
| 2 ss | Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer |
| 4 | stilker fersk dill |
| Tilbehør: | |
| 200 g | kokt quinoa |
| 4 | små hvitløk |
| 0,5 bunt | gressløk |
| 0,5 bunt | persille |
| 4 | stilker dill |
| 1 | gul gulrot |
| 1 | gul sitron |
| 1 | fennikel |
| 2 ss | olivenolje |
| 2 ss | Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer |

TILBEREDNING

Steg 1

Du begynner med tilbehøret: Fennikeln skjæres i veldig tynne strimler og settes til side. Skrell og rasp gulroten, hakk urtene, skrell og finhakk løken. Hell olivenoljen og Kikkoman Ponzu sitron sojasaus i en salatskål og emulger, tilføy urtene og bland dem inn. Ha den kokte quinoaen over i et fat, rør om og sett fatet til side.

Steg 2

Varm opp Ponzu sitron sojasaus i en stor stekepanne og stek brasmefiletene ved middels varme i 2 minutter på hver side. Strø dill over og ta dem fra komfyren.

Steg 3

Smaksett med litt pepper og den resterende stekeskyen og server brasmefiletene. Quinoa servers til med urter og noen fennikelstrimler.