

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.