

# Fish Wellington med cherrytomatsalat

total tid **110 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid 70 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2597.5 kJ / 620.5 kcal**

Fett: **34,8 g** Protein: **29,8 g**  
Karbohydrater: **43 g**

## INGREDIENSE

### R

2 porsjoner

<b>220 g</b>	filet av regnbueørret (eller laks)
<b>0,5 ss</b>	honning
<b>0,5 ss</b>	olivenolje
<b>3 ss</b>	sitronsaft
<b>1 ss</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
<b>170 g</b>	butterdeig, utkjevlet
<b>1</b>	eggeplomme
<b>Cherrytomatsalat:</b>	
<b>380 g</b>	cherrytomater
<b>40 g</b>	rødløk
<b>10</b>	blader fersk basilikum
<b>1 ss</b>	olivenolje m/sitron
<b>0,75 ss</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Noen dråper sitronsaft

## TILBEREDNING

### Steg 1

Fjern eventuelle bein og skinn fra fileten. Skjær deretter fisken i 4 like store deler. Bland honning, olivenolje, sitronsaft og Kikkoman Soyasaus i en bolle, tilsett fisken og rør om. La stå i kjøleskap i 60 minutter.

### Steg 2

Del butterdeigen i 4 avlange firkanter. Legg en bit av fisken midt på hver av dem (det er lurt å klappe fisken tørr på forhånd så det ikke kommer så mye marinade på deigen). Brett butterdeigen over fisken og trykk sidene sammen. Pensle med vispet eggeplomme. Bak i en ovn oppvarmet til 180 °C i ca. 30-35 minutter (til deigen er brun). La den kjøle av i 5-10 min.

### Steg 3

Tilbered salaten i mellomtiden. Skjær cherrytomatene i 2-3 deler. Finhakk rødløken og basilikumbladene. Ha cherrytomatene i en bolle, stenk med sitronsaft, tilsett rødløk, basilikum, olivenolje m/sitron og [Kikkoman Soyasaus](#).

### Steg 4

Server den bakte fisken med salaten.