

# Grillet torsk med paprikasalat

total tid **25 min.** 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1.009 kJ / 241 kcal**

Fett: **7 g** Protein: **295 g**  
Karbohydrater: **16 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

**300 g** torskefilet  
**1 ts** ferskmalt pepper  
**1 ts** olivenolje  
**Salat**  
**100 g** rød paprika  
**100 g** grønn paprika  
**100 g** gul paprika  
**1 ss** olivenolje  
**1 ss** [Kikkoman Naturlig  
Brygget Soyasaus](#)  
**1 ss** flytende honning  
**1 ss** limesaft  
**1 ss** ferskhakket cilantro

## TILBEREDNING

### Steg 1

Gni torskene med olje og pepper.

### Steg 2

Grill den på begge sider i en varm stekepanne.

### Steg 3

Mens fisken steker, skjær den vaskede paprikaen i striper. Bland olivenoljen med soyasaus, limesaft, honning og pepper. Bland dressingen med grønnsaker og legg på tallerken.

### Steg 4

Server fisken med paprikasalaten og nyt.