

Ponzumarinert hel ørret med sitronsau

total tid **70 min.** 20 min. tilberedningstid 30 min. marineringsstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
7.700 kJ / 1.925 kcal

Fett: **130 g** Protein: **162 g**
Karbohydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

2	middels store hele ørreter
2,5 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
250 dl	<u>Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer</u>
2	fedd hvitløk
1 bunt	vårløk
2	cm fersk ingefær
Saus	
2	sitroner
1 ts	honning
0,5	hvitløkshode (valgfritt)
	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
	pepper til smak
2,5 dl	olivenolje
250 dl	olivenolje

TILBEREDNING

Steg 1

Vask og skrap skjellene av ørreten. Lag noen kutt på tvers slik at marinaden siver ned i fisken.

Steg 2

Hakk vårløken. Knus hvitløken i en hvitløkspresse. Rasp ingefæren.

Steg 3

Dryss halvparten av den hakkede vårløken, hvitløk og ingefær over fisken. Dekk hele fisken med Kikkoman Ponzu Sitron Soyasaus og la stå til marineringsstid.

Steg 4

Grill de hele hvitløksfeddene (ca. 20-30 minutter) til de blir myke og aromatiske. Del sitronene i to.

Steg 5

Legg ørreten på en forvarmet grill og stek på høy varme i 10 minutter på hver side. Pensle fisken av og til med resten av marinaden. Grill også sitronene sammen med fisken til de er gyllenbrune og myke.

Steg 6

Sett den grillede fisken til side.

Steg 7

Press ut saften fra de grillede sitronene. Tilsett olivenolje, honning og finhakket grillet hvitløk. Bland ingrediensene med en mikser og krydre med Kikkoman Soyasaus og pepper.

Steg 8

Server ørreten med resten av den hakkede vårløken og sausen.