

Okoń morski smażony z imbirem i pomidorami

Czas ogółem **90 min** 30 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania **20 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.877 kJ / 926 kcal

Tłuszcz: **35 g** Białko: **79 g**
Węglowodany: **23 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	okonie morskie, każdy o wadze ok. 350 g
3 łyżki	<u>Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman</u>
400 g	pomidorków koktajlowych
1	szalotka
3 cm	kawałek imbiru
2	łodygi selera
2	zębki czosnku
50 ml	oleju do smażenia
200 ml	białego wina
4 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
10	liści tajskiej bazylii
1 szczypta	pieprzu
0,5 łyżeczki	cukru

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 okonie morskie, każdy o wadze ok. 350 g - **3 łyżki** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman

Oczyść rybę z łusek, umyj ją i osusz. Natnij nożem skórę ryby z obu stron. Posmaruj rybę Sosem z chili do kimchi Kikkoman i odstaw.

Krok 2

400 g pomidorków koktajlowych - **1** szalotka - **3 cm** kawałek imbiru - **2** łodygi selera - **2** zębki zębki czosnku - **50 ml** oleju do smażenia

Pomidory i cebulę pokrój w kostkę. Imbir i seler pokrój w plasterki. Czosnek posiekaj. Rozgrzej olej na patelni. Krótco smaż rybę z obu stron, aż będzie złocistobrązowa.

Krok 3

200 ml białego wina - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **10** liści tajskiej bazylii - **1 szczypta** pieprzu - **0,5 łyżeczki** cukru

Dodaj cebulę i seler do ryby i smaż, aż zmiękną. Dodaj imbir, czosnek i pomidory. Wlej wino i gotuj, aż alkohol odparuje. Dodaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli i gotuj, aż płyn odparuje. Pod koniec gotowania dopraw cukrem, pieprzem i świeżo porwanymi lub posiekanymi liśćmi tajskiej bazylii.