

# Filety z leszcza w Ponzu

Czas ogółem **20 min** 20 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**1330 kJ / 318 kcal**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>4</b>	filety z leszcza
<b>2 łyżki</b>	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
<b>4</b>	gałązki świeżego koperku
<b>Dodatki:</b>	
<b>200 g</b>	ugotowanej komosy ryżowej
<b>4</b>	małe białe cebule
<b>0,5 pęczek</b>	szczypiorku
<b>0,5 pęczek</b>	pietruszki
<b>4</b>	gałązki koperku
<b>1</b>	żółta marchew
<b>1</b>	cytryna
<b>1</b>	bulwa fenkułu
<b>2 łyżki</b>	oliwy z oliwek
<b>2 łyżki</b>	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Przygotowanie dodatków: fenkuł pokroić na bardzo cienkie paski i odstawić na bok. Marchew obrać i zetrzeć, wszystkie zioła posiekać, a cebulę obrać i drobno pokroić. Oliwę i cytrusowy sos sojowy Ponzu zmieszać w shakerze lub słoiku, dodać zioła i wymieszać. Komosę ryżową wymieszać w misce i odstawić.

### Krok 2

Rozgrzać cytrusowy sos sojowy Ponzu na dużej patelni, włożyć do sosu filety z leszcza i dusić na średnim ogniu po ok. 2 minuty z obu stron. Posypać koperkiem i zdjąć z ognia. Przełożyć na talerz, posypać pieprzem, skropić pozostałym sosem ze smażenia i podawać. Jako dodatek do ryby podawać komosę ryżową z ziołami i posiekanym fenkułem.