KIKKOMAN

Filety z leszcza w Ponzu

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

Wartości odżywcze (na porcję)
1.330 kJ / 318 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4	filety z leszcza
2 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
4	gałązki świeżego koperku

Dodatki:

200 g	ugotowanej komosy ryżowej
4	małe białe cebule
0,5 pęczek	szczypiorku
0,5 pęczek	pietruszki
4	gałązki koperku
1	żółta marchew
1	cytryna
1	bulwa fenkułu
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	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. Przełożyc na talerz, posypać pieprzem, skropić pozostałym sosem ze smażenia i podawać. Jako dodatek do ryby podawać komosę ryżową z ziołami i posiekanym fenkułem.