KIKKOMAN

Pstrąg z grilla w cytrynowej marynacie Ponzu

Czas ogółem **70 min** **20 min** Czas przygotowania **30 min** Czas marynowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
7.700 kJ / 1.925 kcal

Tłuszcz: **130 g** Białko: **162 g**
Węglowodany: **21 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	średniej wielkości pstrągi
250 ml	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
2	ząbki czosnku
1 pęczek	cebuli dymki
2	cm kawałek imbiru
Sos	
2	cytryny
1 łyżeczka	miodu
0,5	główki czosnku
	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	pieprz do smaku
250 ml	oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pstrąga umyj i oczyść z łusek. Natnij w poprzek, aby marynata mogła dostać się do środka.

Krok 2

Dymkę posiekaj. Przeciśnij czosnek przez praskę. Imbir zetrzyj na tarce.

Krok 3

Ryby posyp posiekaną dymką, czosnkiem oraz imbirem. Całość polej sosem Ponzu i odstaw do zamarynowania.

Krok 4

Czosnek grilluj w całości (ok. 20-30 min.), aż stanie się miękki i aromatyczny. Cytryny przekrój na połowy.

Krok 5

Grilluj pstrąga na rozgrzanym ruszcie po ok. 10 min. z każdej strony. Od czasu do czasu smaruj rybę resztą marynaty. Ułóż na ruszcie cytryny i grilluj, aż zmiękną i się zrumienią.

Krok 6

Odstaw zgrillowaną rybę.

Krok 7

Wyciśnij sok z pieczonych cytryn do miski. Dodaj oliwę, miód oraz przeciśnięty przez praskę pieczony czosnek. Całość zmiksuj blenderem. Dopraw sosem sojowym i pieprzem.

Krok 8

Podawaj pstrąga z posiekaną dymką i sosem.