

Ryba smażona w sosie słodko-kwaśnym

Czas ogółem **90 min** 20 min Czas przygotowania **60 min** Czas marynowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
874 kJ / 208 kcal

Tłuszcz: **10,5 g** Białko: **12,9 g**
Węglowodany: **14,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

280 g fileta z dorsza (fileta z białej ryby)

Na marynatę do dorsza

0,5 łyżka Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Na sos słodko-kwaśny

100 ml octu

50 ml Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

1 łyżeczka soli

0,5 cebuli

0,5 marchewki

0,25 czerwonej papryki chili (dowolnie: suszone lub świeże papryczki chili)

trochę mąki do obtoczenia

tłuszcz lub olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Osusz dorsza i pokrój w kostkę o boku 2 cm. Wymieszaj w misce mirin i sos sojowy, krótko zamarynuj rybę w płynie.

Krok 2

Wymieszaj wszystkie składniki sosu słodko-kwaśnego.

Krok 3

Przekrój cebulę i pokrój w cieniutkie piórka. Obierz marchewkę, umyj razem z papryką i pokrój je w paski o długości 5 cm. Umyj i drobno posiekaj chili.

Krok 4

Dodaj wszystkie warzywa do sosu słodko-kwaśnego.

Krok 5

Wymij dorsza z marynaty, osusz i obtocz w niewielkiej ilości mąki.

Krok 6

Smaż dorsza na patelni w głębokim tłuszczu lub oleju o temperaturze 180°C przez około 3 minuty, dokładnie odsącz i dodaj dorsza do sosu słodko-kwaśnego. Odstaw przynajmniej na godzinę i podawaj.