

Rybny wellington z sałatką z pomidorków koktajlowych

Czas ogółem **110 min** 10 min Czas przygotowania 30 min Czas gotowania 70 min Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)
2597.5 kJ / 620.5 kcal

Tłuszcz: **34,8 g** Białko: **29,8 g**
Węglowodany: **43 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

220 g	filetu z pstrąga tęczowego (lub łososia)
0,5 łyżka	miodu
0,5 łyżka	oliwy z oliwek
3 łyżki	soku z cytryny
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
170 g	ciasta francuskiego, rozwinętego
1	żółtko
Sałatka z pomidorków koktajlowych:	
380 g	pomidorków koktajlowych
40 g	czerwonej cebuli
10	listków świeżej bazylii
1 łyżka	oliwy cytrynowej
0,75 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman kilka kropel soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Jeśli filety mają skórę, usuń ją i pozbądź się ości. Rybę pokrój na 4 równe kawałki. W miseczce wymieszaj miód, oliwę, sok z cytryny i sos sojowy Kikkoman. Dodaj kawałki ryby i wymieszaj. Odstaw do lodówki na 60 minut.

Krok 2

Ciasto francuskie podziel na 4 prostokąty. Na środku każdego z nich ułóż kawałek ryby odsączonej z marynaty. Ciasto zawiń i sklej po bokach. Posmaruj roztrzepanym żółtkiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 30-35 minut do czasu, aż ciasto się przyrumieni. Studź przez 5-10 minut.

Krok 3

W międzyczasie przygotuj sałatkę. Pomidorki pokrój na 2-3 części. Cebulę i listki bazylii drobno posiekaj. Pomidorki przełóż do miseczki i skrop sokiem z cytryny. Dodaj cebulę, bazylię, oliwę cytrynową i [Sos sojowy Kikkoman](#).

Krok 4

Upieczoną rybę podawaj z sałatką.