

Szampańska sola Teriyaki z sosem grzybowym

Czas ogółem **50 min** 50 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3166 kJ / 756 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **33,1 g**
Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

180 g	długoziarnistego dzikiego ryżu
100 g	pieczarek
1 łyżka	masła
1 łyżka	krojonych migdałów
1 łyżka	posiekanych ziół (świeżych lub mrożonych)
6	gotowych filetów z soli (w zależności od rozmiaru)
2 łyżki	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem Kikkoman
200 ml	bulionu rybnego
100 g	śmietanki kremówki
200 ml	szampana
1 szczypta	cukru
1,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
50 g	zimnego masła
1,5 łyżki	bitej śmietany
2 łyżki	masła klarowanego lub masła do smażenia ryb

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ugotuj dziki ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Umyj pieczarki, pokrój w cienkie plasterki i podsmaż na maśle. Upraż migdały na suchej patelni, aż staną się złotobrązowe. Zmieszaj pieczarki, migdały i posiekane zioła z ugotowanym ryżem. Utrzymuj w ciepłe.

Krok 2

Opłucz rybę pod bieżącą wodą i osusz ręcznikiem. Marynuj przez 15 minut w sosie Teriyaki z pieczonym czosnkiem.

Krok 3

Przygotuj sos szampańsko-grzybowy. Zredukuj bulion rybny, śmietankę i szampana o połowę. Dodaj szczyptę cukru i sos sojowy, a następnie wymieszaj z kawałkami bardzo zimnego masła. Tuż przed podaniem dopraw sosem sojowym i wymieszaj z bitą śmietaną. Ubij ręcznym blenderem lub trzepaczką balonową.

Krok 4

Na patelni rozgrzej masło klarowane lub masło. Osusz filety z soli ręcznikiem kuchennym i smaż przez 2 minuty z każdej strony, od czasu do czasu polewając masłem. Podawaj z sosem szampańsko-grzybowym i dzikim ryżem.