KIKKOMAN

Tatar z łososia z dipem z białej rzodkwi

Czas ogółem **20 min** **15 min** Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.141 kJ / 273 kcal

Tłuszcz: **16,6 g** Białko: **21,4 g**
Węglowodany: **8,1 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	świeżego fileta z łososia (do sushi lub sashimi)
	sól
2	małe ząbki czosnku
2 łyżki	oliwy z oliwek
80 g	białej rzodkwi
0,5	dymki
50 ml	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
	płatki chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Łososia osuszyć i delikatnie posolić. Czosnek obrać, pokroić w cienkie plasterki i podsmażyć na chrupko w 1 łyżeczce rozgrzanej oliwy. Rzodkiew obrać, umyć, zetrzeć na drobnej tarce i wymieszać z sosem Ponzu. Dymkę umyć, oczyścić i drobno posiekać.

Krok 2

Łososia podsmażyć z każdej strony ok. 30 sekund na rozgrzanej oliwie, zdjąć z patelni, odczekać, aż ryba nieco ostygnie, a następnie pokroić w cienkie plastry. Ułożyć plastry ryby na talerzu, udekorować chrupiącym czosnkiem, posypać chili i dymką. Danie serwować z dipem z rzodkwi i Ponzu w osobnej miseczce.