KIKKOMAN

BBQ torsk i teriyaki-marinade

Samlet tid **35 min.** **5 min.** Arbejdstid **20 min.** Marineringstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.172 kJ / 543 kcal

Fedt: **15 g** Protein: **62 g**
Kulhydrater: **44 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	torskefilet
5 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag
125 ml	tør hvidvin
2	kviste timian
1 spsk.	citronskal
1 bundt	forårsløg
1 spsk.	olivenolie
	Peber efter smag og behag

Plus:

1 bundt	dild
4	nye porrer

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Del torsken op i to portioner. Bland hvidvinen med 3 spsk. Teriyaki BBQ-sauce med honning, timian, citronskal, skiveskåret forårsløg og olivenolie.

Step 2

Krydr fisken med peber, og hæld derpå hvidvins-marinaden henover. Lad det stå på køl i 30-60 minutter for at trække godt igennem.

Step 3

Halver de nye porrer.

Step 4

Grill både fisk og porrer ved høj temperatur på en forvarmet rist/plade i ca. 3-5 minutter på hver side. Pensl løbende med den resterende marinade.

Step 5

Hak dilden.

Step 6

Server den grillede torsk med porrer og frisk dild.