KIKKOMAN

Doradefileter med ponzusauce

Samlet tid **20 min.** **20 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
1.330 kJ / 318 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

4	doradefileter
2 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
2	stilke frisk dild
Tilbehør:	
200 g	kogt quinoa
4	små hvide løg
0,5 bundt	purløg
0,5 bundt	persille
4	stilke dild
1	gul gulerod
1	gul gulerod
1	olivenolie
2 spsk.	olivenolie
2 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Tilberedning af tilbehøret: Skær fenniklen i meget tynde strimler, og gem dem til senere. Skræl og riv guleroden. Hak alle urterne. Pil løgene og skær dem i små tern. Rør olivenolie og Ponzu Citrus Sojasauce sammen til en jævn blanding i en salatskål. Bland urterne i saucen. Hæld quinoaen i en skål, rør godt rundt, og gem den til senere.

Step 2

Varm Ponzu Citrus Sojasauce op på en stor stegepande. Læg doradefileterne på panden, og steg dem i 2 minutter på hver side ved jævn varme. Drys med dild, og tag panden af blusset. Dryp resten af stegeskyen over doradefileterne og krydr med peber. Serveres med quinoaen, som drysses med urterne og garneres med fennikelstrimlerne.