KIKKOMAN

Fisk Wellington med salat af cherrytomater

Samlet tid **110 min.** **10 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid **70 min.** Afkølingstid

Næringsindhold:
2.597,5 kJ / 620,5 kcal

Fedt: **34,8 g** Protein: **29,8 g**
Kulhydrater: **43 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

220 g	regnbueørred-filet (eller laks)
0,5 spsk.	honning
0,5 spsk.	olivenolie
3 spsk.	citronsaft
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
170 g	butterdej, rullet ud
1	æggeblomme

Salat af cherrytomater:

380 g	cherrytomater
40 g	rødløg
10	blade frisk basilikum
1 spsk.	olivenolie med citron
0,75 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	Enkelte dråber citronsaft

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Fjern både skind og ben fra fiskefileterne. Skær derefter fisken i 4 lige store stykker. Bland honning, olivenolie, citronsaft og Kikkoman sojasauce i en skål og læg fisken heri. Sæt skålen på køl i 60 minutter.

Step 2

Skær butterdejen i 4 firkanter. Læg et stykke fisk i midten af hver firkant (det er en god idé at duppe fisken af inden, så der ikke kommer for meget marinade over på butterdejen). Luk butterdejen rundt om fisken, klem siderne godt sammen og pensl med pisket æggeblomme. Tilbered fisken i en forvarmet ovn ved 180°C i ca. 30-35 minutter, indtil butterdejen er blevet gyldenbrun. Lad dem køle af i 5-10 minutter.

Step 3

Tilbered salaten imens. Skær cherrytomaterne i 2-3 stykker og hak både løg og basilikum fint. Læg tomaterne i en skål, dryp med citronsaft og tilsæt løg, basilikum, olivenolie med citron og Kikkoman Sojasauce.

Step 4

Server den bagte fisk sammen med salaten.