

Grillet torsk med peberfrugtsalat

Samlet tid **25 min.** 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.009 kJ / 241 kcal

Fedt: **7 g** Protein: **295 g**
Kulhydrater: **16 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	torskefilet
1 tsk.	friskkværnet peber
1 tsk.	olivenolie
Salat	
100 g	rød peberfrugt
100 g	grøn peberfrugt
100 g	gul peberfrugt
1 spsk.	olivenolie
1 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u>
	<u>Brygget Sojasauce</u>
1 spsk.	flydende honning
1 spsk.	limejuice
1 spsk.	hakket frisk koriander

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Gnid torsken med olie og peber.

Step 2

Grill den på begge sider på en varm pande.

Step 3

I løbet af denne tid skæres de skyllede peberfrugter i strimler. Bland olivenolien med sojasaucen, limesaften, honningen og korianderen. Bland dressingen med grøntsagerne, og læg dem på tallerkener.

Step 4

Servér fisken med den færdiglavede salat.