KIKKOMAN

Helstegt ørred i citrus Ponzu

Samlet tid **70 min.** **20 min.** Arbejdstid **30 min.** Marineringstid **20 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
7.700 kJ / 1.925 kcal

Fedt: **130 g** Protein: **162 g**
Kulhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	hele ørreder, mellemstørrelse
250 ml	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
2	fed hvidløg
1 bundt	forårsløg
2	cm frisk ingefær
Sauce	
2	citroner
1 tsk.	honning
0,5	knold hvidløg (optionalt)
	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	Peber efter smag og behag
250 ml	olivenolie

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Fjern skællene på de to ørreder. Rids skindet på fiskene med en skarp kniv, så marinaden kan trænge ind til kødet.

Step 2

Hak forårsløgene, pres hvidløget med en hvidløgspresser og riv ingefæren.

Step 3

Drys halvdelen af forårsløgene samt hvidløg og ingefær henover de to fisk. Derefter dækkes fisken helt med Kikkoman Ponzu citrus sojasauce og stilles i køleskabet for at marinere.

Step 4

Læg det hele hvidløg på grillen, og tilbered det i ca. 20-30 minutter indtil knolden begynder at blive blød og aromatisk. Halver citronerne.

Step 5

Grill de to ørreder på en forvarmet rist/plade ved høj temperatur i 10 minutter på hver side. Pensl fiskene med den resterende marinade med jævne mellemrum. Citronerne grilles ligeledes sammen med fiskene indtil de er gyldenbrune og bløde.

Step 6

De grillede fisk sættes til side et øjeblik.

Step 7

Pres juicen ud af de stegte citroner. Tilføj olivenolie, honning og stegt hvidløg. Bland det hele sammen med en stavblender, og smag til med Kikkoman sojasauce og peber.

Step 8

Server fisken med resten af de hakkede forårsløg og saucen.