# Regnbueørred med dild og porre

Samlet tid **35 min.** **35 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
**2.068 kJ / 494 kcal**

Fedt: **29 g** Protein: **49 g**
Kulhydrater: **8 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

| | |
|---|---|
| **2** | rensede regnbueørreder |
| **Fyld** | |
| **1** | porre |
| **1 spsk.** | rapsolie |
| **3 spsk.** | Kikkoman Teriyaki Marinade |
| **0,5 bundt** | frisk dild |
| **Desuden** | |
| **150 g** | Flûte |

## FREMGANGSMÅDE

**Step 1**

Snit porren i skiver. Bland den med hakket dild, teriyaki-marinade og olie.

**Step 2**

Fyld den rengjorte fisk med krydret porre.

**Step 3**

Grill fisken på begge sider på en varm pande.

**Step 4**

Servér med frisk flûte.