

Stegt Teriyaki-søtunge med champagnesauce

Samlet tid **50 min.** 50 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
3166 kJ / 756 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **33,1 g**
Kulhydrater: **45 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

180 g	vilde ris
100 g	champignon
1 spsk.	smør
1 spsk.	mandelflager
1 spsk.	hakkede urter, friske eller frosne
6	rensede søtungefileter (afhængigt af størrelsen)
2 spsk.	Kikkoman Teriyaki Sauce med Ristet Hvidløg
200 ml	fiskefond
100 g	crème double
200 ml	champagne
1 nip	sukker
1,5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
50 g	koldt smør
1,5 spsk.	pisket flødeskum
2 spsk.	koncentreret smør

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Kog risen efter anvisningen på pakken. Rens champignonerne, skær dem i tynde skiver, og steg dem let i smør. Rist mandelflagerne gyldne på en pande uden fedtstof. Vend champignonerne, mandelflagerne og de hakkede urter i den færdige ris. Hold risblandingen varm.

Step 2

Skyl søtungefileterne under rindende vand, og dup dem tørre med køkkenrulle. Marinér fisken i 15 minutter i Teriyaki sauce med ristet hvidløg.

Step 3

Sauce: Kog fiskefond, crème double og champagne ind til det halve, og krydr med et nip sukker og sojasauce. Tilsæt det iskolde smør i mindre stykker, og pisk det ind i saucen. Lige inden servering: Smag saucen til med sojasauce, vend flødeskummet i, og pisk saucen op med en stavblender, til den skummer.

Step 4

Varm koncentreret smør op på en pande. Dup søtungefileterne let med køkkenrulle, og steg dem i ca. 2 minutter på hver side, mens du øser det varme smør over af og til. Serveres straks med champagnesaucen og risblandingen.