

Grillattua teriyaki-turskaa

kokonaisaika **35 min** 5 min esivalmistelut 20 min marinointi 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2172 kJ / 543 kcal

Rasva: **15 g** Proteiini: **62 g**
Hiilihydraatit: **44 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g turskafileetä
5 rkl Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike

125 ml kuivaa valkoviiniä
2 timjaminoksaa
1 rkl raastettua sitruunankuorta

1 nippu kevätsipuleita
1 rkl oliiviöljyä
pippuria maun mukaan

Plus:
1 nippu tilliä
4 pientä purjoa

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa turska tasakokoisiksi paloiksi. Sekoita viini, 3 rkl hunajalla maustettua Teriyaki BBQ-kastiketta, timjami, sitruunan kuori, viipaloidut kevätsipulit ja oliiviöljy.

Vaihe 2

Mausta kala pippurilla ja kaada marinadi sen päälle. Anna marinoitua 30-60 minuuttia.

Vaihe 3

Halkaise purjot.

Vaihe 4

Grillaa kalaa ja purjoja kovalla lämmöllä 3-5 minuuttia kummaltakin puolelta. Sivele niitä välillä jäljelle jääneellä marinadilla.

Vaihe 5

Silppua tilli.

Vaihe 6

Tarjoa grillattu turska purjon ja tuoreen tillin kanssa.