KIKKOMAN

Lahnafileet Ponzu-kastikkeella

kokonaisaika **20 min** **20 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.330 kJ / 318 kcal

AINEKSET

4 annosta

4	lahnafileetä (tai muuta vaaleaa kalaa)
2 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
4	vartta tuoretta tilliä
Lisuke:	
200 g	keitettyä kvinoaa
4	pientä hopeasipulia
0,5 nippu	ruohosipulia
0,5 nippu	persiljaa
4	tillinvartta
1	keltainen porkkana
1	keltainen sitruuna
1	fenkoli
2 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

VALMISTUS

Vaihe 1

Lisukkeen valmistus: Leikkaa fenkoli erittäin ohuiksi suikaleiksi ja aseta sivuun odottamaan. Kuori ja raasta porkkana. Silppua yrtit hienoksi, kuori sipuli ja pilko pieniksi kuutioiksi. Kaada oliiviöljy ja Ponzu-sitrussoijakastike salaattikulhoon ja sekoita hyvin keskenään. Lisää joukkoon yrtit ja sekoita.

Vaihe 2

Nosta kvinoa erilliseen kulhoon, sekoita ja aseta sivuun odottamaan. Kuumenna Ponzu-sitrussoijakastike suurella pannulla. Nosta lahnafileet pannulle ja paista fileitä molemmin puolin keskisuurella lämmöllä 2 minuuttia. Ripottele päälle tilliä ja nosta pannu pois liedeltä. Nosta fileet tarjoiluastiaan, mausta pippurilla ja pirskottele päälle loput paistinliemestä. Ripottele kvinoan päälle yrttejä ja muutama fenkolisuikale ja tarjoile.