

# Lahnafileet Ponzu-kastikkeella

kokonaisaika **20 min** 20 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):

**1330 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 kvinoa
- 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.