

# Paistettua teriyaki-merianturaa herkkusienikastikkeessa

kokonaisaika **50 min** 50 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):  
**3166 kJ / 756 kcal**

Rasva: **28 g** Proteiini: **33,1 g**  
Hiilihydraatit: **45 g**

## AINEKSET

4 annosta

<b>180 g</b>	pitkäjyväistä villiriisiä
<b>100 g</b>	herkkusieniä
<b>1 rkl</b>	voita
<b>1 rkl</b>	mantelilastuja
<b>1 rkl</b>	silputtuja pakaste- tai tuoreyrttejä
<b>6</b>	merianturafileetä (koosta riippuen)
<b>2 rkl</b>	Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike
<b>200 ml</b>	kalalientä
<b>100 g</b>	double creme -kermaa
<b>200 ml</b>	kuohuviiniä
<b>1 hyppyselli</b>	sokeria
<b>nen</b>	
<b>1,5 rkl</b>	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
<b>50 g</b>	kylmää voita
<b>1,5 rkl</b>	vatkattua kermaa
<b>2 rkl</b>	kirkastettua voita

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Keitä villiriisi pakkauksen ohjeen mukaan. Puhdista sienet, leikkaa ohuiksi siivuiksi ja kuullota voissa. Paahda mantelilastut kuivalla paistinpannalla kullankeltaisiksi. Sekoita herkkusienet, mantelilastut ja silputut yrtit varovasti kypsän riisin joukkoon ja pidä lämpimänä.

### Vaihe 2

Huuhto merianturafileet juoksevan veden alla, taputa talouspaperilla kuiviksi ja nosta marinoitumaan paahdetulla valkosipulilla maustettuun Teriyaki-kastikkeeseen 15 minuutiksi.

### Vaihe 3

Kaada kalaliemi, double creme -kerma ja kuohuviini kattilaan ja keitä kasaan, kunnes jäljellä on enää puolet. Lisää ripaus sokeria ja pieni loraus soijakastiketta. Vatkaa joukkoon kylmä voi pieninä paloina. Mausta kastike ennen tarjoilua soijakastikkeella, lisää vatkattu kerma ja sekoita kastike sauvasekoittimella vaahtomaiseksi.

### Vaihe 4

Kuumenna kirkastettu voi paistinpannalla ja paista merianturafileitä n. 2 minuuttia molemmin puolin. Valele fileitä kuumalla voilla paistamisen aikana. Tarjoa kalafileet herkkusienikastikkeen ja villiriisin kanssa.