

Havsabborre stekt med ingefära och tomater

Total tid **90 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid 20 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
3.877 kJ / 926 kcal

Fett: **35 g** Protein: **79 g**
Kolhydrater: **23 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	havsabborrar som vardera väger ca. 350 g
3 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
400 g	körbstomater
1	schalottenlök
3 cm	ingefära
2	stavar selleri
2	vitlösklyftor
50 ml	olja för stekning
200 ml	vitt vin
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
10	thailändska basilikablad
1 nypa	peppar
0,5 tsk	socker

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 havsabborrar som vardera väger ca. 350 g - **3 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi

Ta bort fjällen från fisken och tvätta och torka den. Snitta skinnet på fisken på båda sidor med en kniv. Täck fisken med Kikkoman Kimchi chilisås och ställ åt sidan.

Steg 2

400 g körbstomater - **1** schalottenlök - **3 cm** ingefära - **2** stavar selleri - **2** vitlösklyftor - **50 ml** olja för stekning

Tärna tomaterna och löken. Skiva ingefära och selleri. Hacka vitlöken. Hetta upp oljan i en panna. Stek fisken kort på båda sidor tills den är gyllenbrun.

Steg 3

200 ml vitt vin - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **10** thailändska basilikablad - **1 nypa** peppar - **0,5 tsk** socker

Tillsätt löken och sellerin till fisken och fräs tills den är mjuk. Tillsätt ingefära, vitlök och tomater. Häll i vinet och koka tills alkoholen avdunstat. Tillsätt Kikkoman sojasås mindre salt och koka tills vätskan avdunstar. I slutet av tillagningen, smaksätt med socker, peppar och färska rivna eller hackade thailändska basilikablad.