

Torsk i puttanescasås

Total tid **50 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Till såsen:

180 g	finhackad lök
10 g	finhackad vitlök
60 ml	olivolja
30 g	kapris
5 g	ansjovisfiléer
100 g	svarta oliver
800 g	skållade tomater
100 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en</u> <u>Blandning av Sojasås,</u> <u>ättika och citron</u>
20 g	farinsocker

Till couscousen:

250 ml	grönsaksbuljong
250 g	couscous
350 g	tärnad gurka
150 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en</u> <u>Blandning av Sojasås,</u> <u>ättika och citron</u>
200 ml	olivolja
20 g	hackad persilja

För fisken:

1,6 kg	torsk
2 msk	mjöl
100 ml	vegetabilisk olja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fräs lök och vitlök i en panna med olivolja tills det blir genomsiktigt. Tillsätt kapris, ansjovis, oliver, skållade tomater, Kikkoman Ponzu citron och socker. Sänk på medelvärme i ca. 10 minuter.

Steg 2

Koka upp grönsaksbuljongen, häll över couscousen och låt dra i 10 minuter.

Steg 3

Tillsätt gurkan, Kikkoman Ponzu citron och olivolja till couscousen.

Steg 4

Skär torsken i bitar, täck med mjöl stek dem i en het panna med vegetabilisk olja tills de är gyllenbruna.

Steg 5

Lägg upp couscoussalladen på tallrikarna, skeda över såsen och lägg fisken ovanpå. Servera garnerad med persiljan.