KIKKOMAN

Braxfiléer med ponzusås

Total tid **20 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1.330 kJ / 318 kcal

INGREDIENSER

4 Portioner

4	braxfliléer
2 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
4	kvistar färsk dill
Tillbehör:	
200 g	kokt quinoa
4	små vitlökar
0,5 knippe	gräslök
0,5 knippe	färsk persilja
4	kvistar färsk dill
1	morot
1	citron
1	fänkålsknöl
2 msk	olivolja
2 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skiva fänkålen i mycket tunna skivor och ställ undan. Skala och hyvla moroten, hacka alla örterna, skala och tärna lökarna. Häll Ponzu Citrus Sojasås i en salladsskål, tillsätt sedan olivoljan och gör till krämig konsistens. Tillsätt örterna och blanda runt.

Steg 2

Hetta upp Ponzu Citrus Sojasåsen i en stor stekpanna och stek braxfiléerna 2 minuter på båda sidorna på medelhög värme. Strö över dill och dra undan pannan från plattan. Lägg upp braxfiléerna, peppra och droppa över resten av stekskyn. Lägg quinoan i en skål, rör om och garnera med örterna och ett par fänkålsstrimlor.