

Fiskwellington med körsbärstomatsallad

Total tid **110 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **70 Min.** Tid för kylning

Näringsinnehåll (per portion):
2597.5 kJ / 620.5 kcal

Fett: **34,8 g** Protein: **29,8 g**
Kolhydrater: **43 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

220 g	regnbåge (eller lax) filéer
0,5 msk	honung
0,5 msk	olivolja
3 msk	citronsaft
1 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
170 g	smördeg, utkavlad
1	äggula
Körsbärstomatsallad:	
380 g	körsbärstomater
40 g	rödlök
10	blad färsk basilika
1 msk	citronolivolja
0,75 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Några droppar citronjuice

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Om filéerna har skinn, ta bort detta och eventuella ben. Skär sedan fisken i 4 lika stora bitar. Blanda följande i en skål: honung, olivolja, citronsaft och Kikkoman sojasås, tillsätt fisken och rör om. Låt stå i kylan i 60 minuter.

Steg 2

Dela smördegen i 4 rektanglar. Lägg en bit fisk i mitten av varje (det är bra att torka den försiktigt innan så att det inte blir för mycket marinad). Lägg smördegen över fisken och tryck ihop sidorna. Pensla med en vispad äggula. Grädda i ugn uppvärmd till 180°C i ca. 30-35 minuter (tills degen är gyllenbrun). Låt svalna i 5-10 min.

Steg 3

Förbered under tiden salladen – skär körsbärstomaterna i 2-3 bitar. Finhacka löken och basilikabladen. Lägg körsbärstomater i en skål, droppa över citronsaft, tillsätt lök, basilika, citronolivolja och [Kikkoman sojasås](#).

Steg 4

Servera den bakade fisken till salladen.

