

Friterad Fisk i sötsur sås

Total tid **90 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **60 Min.** Tid för marinerings 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
874 kJ / 208 kcal

Fett: **10,5 g** Protein: **12,9 g**
Kolhydrater: **14,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

280 g torskfilé (vit fiskfilé)
Marinad till torsk
0,5 msk Kikkoman söt
Matlagningssås i Mirin-
Stil
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
Sötsura såsen
100 ml vinäger
50 ml Kikkoman söt
Matlagningssås i Mirin-
Stil
1 tsk salt
0,5 gullök
0,5 morot
0,25 röd paprika
Chili (alla: torkad eller
färsch chilipeppar)
Mjöl att vända i
Frityrfett eller olja till
stekning

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Torka torsk och skär i 2 cm tärningar. Blanda Mirin och soja i en skål och marinera fisken en kort stund i den.

Steg 2

Blanda alla ingredienser till den sötsura såsen.

Steg 3

Halvera löken och skär i mycket tunna ringar. Skala moroten, skölj med paprika och skär i 5 cm långa stavar. Tvätta och finhacka chilin.

Steg 4

Lägg alla skurna grönsaker i den sötsura såsen.

Steg 5

Ta bort torsk från mirin-marinaden, torka den och strö över lite mjöl.

Steg 6

Friter torsk i 180°C hett stekfett eller olja i ca 3 minuter, låt rinna av väl och tillsätt sedan torsk i den sötsura såsen. Låt stå i minst 1 timme och servera.