

Grillad bläckfisk med ponzusås och kapris

Total tid **85 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid 60 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

2.867 kJ / 686 kcal

Fett: **50 g** Protein: **34 g**

Kolhydrater: **22 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Bläckfisk:

400 g bläckfisktentakler (blancherade)
4 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
2 vitlöksklyftor
0,5 tsk sött paprikapulver
1 msk olivolja
1 nypa chiliflakes

Salsa:

100 g körsbärstomater
50 g kapris
0,5 tsk rivet citronskal
2 msk olivolja
Några blad färsk basilika

Ponzu smör:

150 ml sake
4 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
1 msk citronsaft
100 g smör

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g bläckfisktentakler (blancherade) - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **2** vitlöksklyftor - **0,5 tsk** sött paprikapulver - **1 msk** olivolja - **1 nypa** chiliflakes
Skär den blancherade bläckfisken i mindre bitar.

Blanda Kikkoman Ponzu citron i en skål med pressad vitlök, paprikapulver, olivolja och chili. Lagg i bläckfisktentaklerna och marinera i kylen i 1 timme.

Steg 2

100 g körsbärstomater - **50 g** kapris - **0,5 tsk** rivet citronskal - **2 msk** olivolja - Några blad färsk basilika
För att förbereda salsan, dela körsbärstomaterna i fjärdedelar, tillsätt kapris, citronskal och olivolja. Riv och tillsätt basilikabladen.

Steg 3

150 ml sake - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **1 msk** citronsaft - **100 g** smör
Koka upp sake, Kikkoman Ponzu Citron och citronsaft i en kastrull (ca 1 min). Tillsätt smöret och ta av från värmen. Rör om tills smöret smält och en slät sås bildas.

Steg 4

Grilla bläckfisken ca 3 minuter på varje sida.
Servera med salsan och ponzusmöret.