KIKKOMAN

Havsabborre med citrongräs, lime och ingefära

Total tid **100 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **60 Min.** Tid för marinering **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
537 kJ / 2.246 kcal

Fett: **14,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	stjälk citrongräs
2	hela, fjällade och rensade havsabborrar (à 900 g)
2,5 cm	färsk, skalad och riven ingefära
1 msk	sesamolja
2 msk	limesaft
5 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
2 tsk	farinsocker
6	skivade vattenkastanjer (på burk)
1	stor morot, skuren i stavar
4	hackade salladslökar
200 g	späd broccoli

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Ta bort de yttre hårda bladen från citrongräset och stöt de mjuka inre bladen tillsammans med sesamoljan i en mortel till en pasta.

Steg 2

Skåra fisken genom att skära flera snitt i skinnet på båda sidor och lägg den i en låg ugnsform. Gnid in fisken in- och utvändigt med citrongräspastan och den rivna ingefäran.

Steg 3

Rör ihop sesamoljan med limesaften, sojasåsen och farinsockret och häll den över fisken. Täck över och marinera i kylskåpet i 1 timme.

Steg 4

Lägg havsabborren i en ångkokare, droppa över resten av marinaden och fördela vattenkastanjerna och moroten över och runtom fisken.