

Hel öring med Ponzu och smak av citron

Total tid **70 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tid för marinering 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
7.700 kJ / 1.925 kcal

Fett: **130 g** Protein: **162 g**
Kolhydrater: **21 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 medelstora hela öringar
250 ml Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron
2 vitlöksklyftor
1 knippe salladslök
2 cm färsk ingefära
Sås
2 citroner
1 tsk honung
0,5 vitlök (valfritt)
Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
Peppar efter smak
250 ml olivolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tvätta och rensa bort fjällen från öringen. Skär några snitt över fisken så att marinaden kan tränga in i köttet.

Steg 2

Hacka salladslöken. Krossa vitlöken med en vitlökspress. Riv ingefäran.

Steg 3

Strö fisken med hälften av den hackade salladslöken, vitlöken och ingefäran. Täck sedan helt med Kikkoman Ponzu citrussås och ställ åt sidan för marinering.

Steg 4

Grilla hela vitlöksklyftor (cirka 20-30 minuter) tills de blivit mjuka och aromatiska. Skär citronerna på mitten.

Steg 5

Grilla öringen på en förvärmad yta med hög temperatur i 10 minuter på varje sida, pensla fisken med resterande marinad då och då. Grilla även citronerna tillsammans med fisken tills de är gyllenbruna och mjuka.

Steg 6

Ställ den grillade fisken åt sidan.

Steg 7

Pressa saften från de grillade citronerna. Tillsätt olivolja, honung och hackad grillad vitlök. Blanda ingredienserna med en mixer och smaka sedan av med Kikkoman sojasås och peppar.

Steg 8

Servera öringen med såsen och resten av den hackade salladslöken.