

Näringsinnehåll (per portion):
3166 kJ / 756 kcal

Fett: **28 g** Protein: **33,1 g**
Kolhydrater: **45 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

180 g	långkornigt vildris
100 g	champinjoner
1 msk	smör
1 msk	mandelspån
1 msk	hackade örter, färska eller djupfrysta
6	sjötungefiléer (allt efter storlek), färdiga för tillagning
2 msk	Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök
200 ml	fiskfond
100 g	crème double
200 ml	champagne (eller annan skumpa)
1 nypa	strösocker
1,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
50 g	kallt smör
1,5 msk	vispad grädde
2 msk	skirat (koncentrerat) smör

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Koka vildriset enligt anvisningarna på förpackningen. Ansa och tunnskiva champinjonerna, fräs upp dem i smör. Rosta mandelspånen guldgula i en stekpanna utan fett. Vänd ned champinjonerna, mandelspånen och de hackade örterna i det färdiga vildriset. Håll varmt.

Steg 2

Skölj sjötungefiléerna under rinnande vatten, klappa torrt med kökspapper och marinera i Teriyakisås med rostad vitlök i 15 minuter.

Steg 3

Såsen: Koka ihop fiskfonden med crème double och skumpa till hälften, smaksätt lite med en nypa socker och sojasåsen, vispa ned det iskalla smöret bitvis i såsen. Smaka av såsen med sojasås strax före serveringen, vänd ned den vispade grädden och vispa såsen skummig med stavmixern.

Steg 4

Hetta upp koncentrerat smör i en panna, klappa sjötungefiléerna lätt torra med kökspapper och stek dem på båda sidorna i ca 2 minuter, häll då och då hett skirat smör över filéerna. Servera med champagnesåsen och vildrisvariationen.