

Tranbärs-miso torsk med nöttopping

Total tid **155 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid 120 Min. Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
5.497 kJ / 567 kcal

Fett: **19,6 g** Protein: **38 g**
Kolhydrater: **58,6 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Fisk:

300 g torskrygg
80 ml sake
30 g lätt misopasta
10 g farinsocker

Nötter:

20 g cashewnötter
20 g macadamianötter
20 g pistagenötter

Sås:

50 g tranbär
120 ml plommonvin
50 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås
30 g honung
1 nypa kanel
1 nypa kardemumma

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g torskrygg - **80 ml** sake - **30 g** lätt misopasta - **10 g** farinsocker

Rensa torskryggen, blanda ingredienserna till marinaden och marinera fisken i 2 timmar, eller minst 30 minuter om du har ont om tid. Grädda den marinerade fisken i 180 °C i 10-15 minuter.

Steg 2

20 g cashewnötter - **20 g** macadamianötter - **20 g** pistagenötter

Rosta nöterna i en panna i 5 minuter och krossa dem sedan.

Steg 3

50 g tranbär - **120 ml** plommonvin - **50 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **30 g** honung - **1 nypa** kanel - **1 nypa** kardemumma
Blanda ingredienserna till såsen i en panna och värm i 10 minuter.

Häll upp den varma såsen på en tallrik, täck med misotorsken och dekorera med nötter.