KIKKOMAN

Filet de maquereaux marinées

durée totale **135 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
1.189 kJ / 284 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

4	maquereaux de 300 g en filets
2 dl	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (300ml)
30 g	de gingembre frais
2	gousses d'ail
1	citron
1	petit piment
Pour l'accompagnement :	
4	oignons frais
2 càs	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (300ml)
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	d'huile d'olive
	des tomates cerises
	des mélanges d'herbes (ou des pousses de salades)

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer la marinade : verser le vinaigre dans une casserole, ajouter la sauce soja, peler le gingembre et le râper au-dessus, peler les gousses d'ail et les couper en minces lamelles, les ajouter dans la casserole, ainsi que 2 rondelles de citron, porter à ébullition, puis retirer du feu et laissez tiédir.

Étape 2

Poser les filets à plat dans un grand plat, verser dessus la marinade, les retourner, couvrir le plat, mettre au frais et laisser mariner 2 heures.

Étape 3

Peler les oignons, les couper en lamelles, les mettre dans un bol avec le vinaigre et la sauce soja, laisser mariner 1 heure puis les égoutter.

Étape 4

Les filets ayant mariné 2 heures, les retirer de la marinade, les égoutter, les couper en lamelles de 2 cm, les poser sur les assiettes, parsemer les lamelles d'oignons marinés et égoutter, verser dessus 1 filet d'huile d'olive, poivrer, ajouter les herbes et les tomates coupées en quartiers et servir.