KIKKOMAN®

Filets de dorade à la sauce Ponzu

durée totale **20 min.** **20 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1330 kJ / 318 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

4	filets de dorade
2 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
4	branches d'aneth frais
Accompagnement :	
200 g	de quinoa cuit
4	petits oignons blancs
0,5 bouquet	de ciboulette
0,5 bouquet	de persil
4	branches d'aneth
1	carotte jaune
1	citron jaune
1	fenouil
2 càs	d'huile d'olive
2 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Préparer l'accompagnement: couper le fenouil en lanières très fines et mettre de côté. Éplucher et râper les carottes, hacher toutes les fines herbes et éplucher et couper finement les oignons. Verser l'huile d'olive et la Ponzu Sauce Soja citronnée dans un saladier et émulsionner, ajouter les fines herbes et mélanger. Mettre le quinoa dans une jatte, mélanger et mettre de côté. Faire chauffer la Ponzu Sauce Sojas citronnée dans une grande poêle, placer les filets de dorade dans la poêle et faire cuire des deux côtés à feu moyen pendant 2 minutes. Saupoudrer d'aneth en enlever du feu. Servir les filets de dorade, poivrer et arroser avec le jus de cuisson restant. Servir le quinoa avec les fines herbes et quelques lanières de fenouil.