KIKKOMAN

Marinade à l'orange et à la sauce soja pour saumon

durée totale **135 min.** **5 min.** temps de préparation **120 min.** temps de marinade **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.013 kJ / 483 kcal

Matières grasses: **28 g** Protéines: **45,3 g**
Glucides: **10,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
60 ml	de jus d'orange frais
400 g	de saumon frais (filet)
	Orange tranchée pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Mélangez la sauce soja et le jus d'orange.

Étape 2

Coupez le poisson en 2 ou 4 morceaux. Recouvrez le poisson de la marinade et laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Étape 3

Faites cuire le poisson mariné à la poêle, sur le gril ou au four.

Étape 4

Arrosez de marinade pendant la cuisson si nécessaire. Servez chaud.

Étape 5

Garnissez de tranches d'orange fraîches. Ce plat est délicieux avec du couscous, mélangé à du persil haché, des tomates et des concombres.