KIKKOMAN

Poisson frit dans une sauce aigre-douce

durée totale **90 min.** **20 min.** temps de préparation **60 min.** temps de marinade **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
874 kJ / 208 kcal

Matières grasses: **10,5 g** Protéines: **12,9 g**
Glucides: **14,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

280 g	de filet de cabillaud (filet de poisson blanc)
Pour la marinade du cabillaud	
0,5 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Pour la sauce aigre-douce	
100 ml	de vinaigre
50 ml	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
1 càc	de sel
0,5	oignon
0,5	carotte
0,25	poivron rouge
	Piment (au choix : piments séchés ou frais)
	Un peu de farine pour l'enrobage
	Graisse de friture ou huile pour friture

PRÉPARATION

Étape 1

Sécher le cabillaud en le tapotant et le couper en cubes de 2 cm. Dans un bol, mélanger le mirin et la sauce soja et y faire mariner brièvement le poisson.

Étape 2

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce aigre-douce.

Étape 3

Couper l'oignon en deux puis en rondelles très fines. Éplucher la carotte, la laver avec le poivron et la couper en julienne de 5 cm de long. Laver et hacher finement le piment.

Étape 4

Mettre tous les légumes coupés dans la sauce aigre-douce.

Étape 5

Retirer le cabillaud de la marinade au mirin, le sécher en le tapotant et l'enduire d'un peu de farine.

Étape 6

Faire frire le cabillaud dans la graisse ou l'huile de friture chaude à 180 °C pendant environ 3 minutes, bien l'égoutter et l'ajouter à la sauce aigre-douce.

Laisser reposer pendant au moins 1 heure et servir.