

Bar frit au gingembre et aux tomates

durée totale **90 min.** 30 min. temps de préparation 40 min. temps de cuisson 20 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
3.877 kJ / 926 kcal

Matières grasses: **35 g** Protéines: **79 g**
Glucides: **23 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2 bars, d'un poids d'environ 350 g chacun
3 càs [Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman](#)
400 g de tomates cerises
1 oignon
3 cm de gingembre
2 branches de céleri
2 gousses d'ail
50 ml d'huile pour la friture
200 ml de vin blanc
4 càs [Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman](#)
10 feuilles de basilic thaï
1 pincée de poivre
0,5 càc de sucre

PRÉPARATION

Étape 1

2 bars d'environ 350 g chacun - **3 càs** [Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman](#)

Enlever les écailles du poisson, le laver et le sécher. Entailler la peau du poisson des deux côtés à l'aide d'un couteau. Enduire le poisson de sauce chili Kikkoman Kimchi et réserver.

Étape 2

400 g de tomates cerises - **1** oignon - **3 cm** de gingembre - **2** branches de céleri - **2** gousses d'ail - **50 ml** d'huile pour la friture

Couper les tomates et l'oignon en dés. Couper le gingembre et le céleri en tranches. Hacher l'ail.

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire frire brièvement le poisson des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré.

Étape 3

200 ml de vin blanc - **4 càs** [Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman](#) - **10** feuilles de basilic thaï - **1 pincée** de poivre - **0,5 càc** de sucre

Ajouter l'oignon et le céleri au poisson et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le gingembre, l'ail et les tomates. Verser le vin et faire cuire jusqu'à ce que l'alcool s'évapore. Ajouter la sauce soja Kikkoman allégée en sel et faire cuire jusqu'à ce que le liquide s'évapore. En fin de cuisson, assaisonner avec le sucre, le poivre et les feuilles de basilic thaï fraîchement déchirées ou hachées.