

Barbeküde Baharatlı Yoğurtlu Marine Soslu Morina Fileto

toplam süre **75 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 30 dak. marine süresi 35 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.457 kJ / 829 kcal

Yağ: **50,4 gr** Protein: **34,3 gr**
Karbonhidrat: **57,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Morina fileto için:

- 50 gr** yoğurt
- 2 yemek kaşığı** limon suyu
- 2 yemek kaşığı** zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- 2 tatlı kaşığı** kayısı reçeli
- 0,5 tatlı kaşığı** Biraz limon kekiği yaprağı
- 4** köri
- 4** Taze çekilmiş karabiber morina fileto (her biri yaklaşık 150 g)

Misket limonlu ve kişnişli aioli sos için:

- 1** küçük, organik misket limonu
- 2** diş sarımsak
- 150 gr** mayonez
- 1,5 yemek kaşığı** bal
- 1,5 yemek kaşığı** Biraz kişniş yaprağı, doğranmış
- 1,5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- 1,5 yemek kaşığı** Taze çekilmiş karabiber

Barbeküde tatlı patatesler için:

- 800 gr** tatlı patates
- 4** taze soğan
- 1** diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Marine sosu hazırlamak için; yoğurt, limon suyu, zeytinyağı, soya sosu, reçel, kekik, köri ve karabiberi karıştırın. Marineyi bir fırça yardımıyla balık filetolarına sürün ve barbekünüz hazır olana kadar yaklaşık 30 dakika buzdolabında bekletin.

Adım 2

Misket limonunu sıcak suyla yıkayıp kurulayarak misket limonlu ve kişnişli aioli sosu hazırlamaya başlayın. Kabuğunun bir kısmını rendeleyin, misket limonunu ortadan kesin ve suyunu sıkın. Sarımsağı soyun ve ince bir şekilde doğrayın. Bir kâsede mayonez, misket limonu, sarımsak, bal, kişniş ve soya sosunu karıştırıp karabiberle tatlandırın.

Adım 3

Tatlı patatesleri soyun, yıkayın ve yaklaşık 2 cm'lik parçalar hâlinde kesin. Taze soğanları ayıklayın, kesin ve yıkayın. Sarımsağı soyun ve küp küp doğrayın. Sarımsak, tatlı patates, taze soğan, soya sosu, zeytinyağı ve biberiyeyi karıştırın, karabiberle tatlandırın.

Adım 4

Tatlı patatesleri ve morina filetolarını barbeküye yerleştirin. Sıcaklığa bağlı olarak 15-20 dk. tatlı patatesleri, 6-10 dk. morina filetolarını pişirin. (eğer varsa, kapağını kapatın). Misket limonlu ve kişnişli aioli sos ile servis edin.

kaşığı
4 yemek
kaşığı

Fermente Soya Sosu
zeytinyağı

Biraz biberiye yaprağı
Taze çekilmiş karabiber