

Çeri Domates Salatalı Balık Wellington

toplam süre **110 dak.** 10 dak. hazırlık süresi **30 dak.** pişme süresi **70 dak.** soğuma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2597.5 kJ / 620.5 kcal

Yağ: **34,8 gr** Protein: **29,8 gr**
Karbonhidrat: **43 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

- 220 gr** gökkuşağı alabalığı (veya somon) filetosu
0,5 yemek kaşığı bal
0,5 yemek kaşığı zeytin yağı
3 yemek kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
170 gr milföy yufkası
1 yumurta sarısı
Çeri Domates Salatası:
380 gr çeri domates
40 gr kırmızı soğan
10 yaprak taze fesleğen
1 yemek kaşığı limonlu zeytinyağı
0,75 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Birkaç damla limon suyu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Filetoların derisini ve kılçıklarını varsa temizleyin. Sonra balığı toplam 4 eşit parçaya ayırın. Balıkları bir kâsenin içinde bal, zeytinyağı, limon suyu ve Kikkoman Soya Sosu ile karıştırın. 60 dakika boyunca buzdolabında beklemeye bırakın.

Adım 2

Milföyü 4 tane dikdörtgen şeklinde parçaya ayırın. Her bir parçanın ortasına bir parça balık koyun (balığı yerleştirmeden hamuru ıslatmaması için sosunu biraz süzmeniz iyi olur). Sonrasında hamurun kenarlarıyla balığın üstünü kapatın ve kenarları birbirine bastırın. Fırça yardımıyla üzerine çirpilmiş yumurta sarısı sürün. Önceden 180 dereceye ısıttığınız fırında 30-35 dakika boyunca (hamurun rengi kahverengileşinceye kadar) pişirin. Ardından 5-10 dakika boyunca soğumaya bırakın.

Adım 3

Fırındakiler pişerken salatayı hazırlayabilirsiniz - çeri domateslerin her birini 2-3 parça olacak şekilde kesin. Soğanı ve fesleğen yapraklarını ince ince doğrayın. Domatesleri bir kâseye alın, üzerine limon suyu serpin, soğan, fesleğen, limonlu zeytinyağı ve [Kikkoman Soya Sosu](#) ekleyin.

Adım 4

Pişirdiğiniz balığı salata ile beraber servis edin. Afiyet olsun!