KIKKOMAN

Çıtır Susam Kaplı Kırmızı Levrek

toplam süre **75 dak.**

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

Yağ: **40 gr** Protein: **50,8 gr**
Karbonhidrat: **81 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

100 gr	kurutulmuş shiitake mantarı
600 gr	kırmızı levrek filetosu
	Tuz
	Karabiber
4 yemek kaşığı	nişasta
100 gr	Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı
2 yemek kaşığı	susam
2	yumurta
3 yemek kaşığı	sıvı yağ
0,5 tatlı kaşığı	kimyon
1 tatlı kaşığı	zerdeçal
250 gr	basmati pirinci
2	adet soğan
1	kırmızı dolmalık biber
200 gr	bambu filizi
	½ limon kabuğu ve suyu
4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Kıvamın bağlanması için gerekirse nişasta
4 yemek kaşığı	sade tereyağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Shiitake mantarları en az ½ saat suda bekletilir. Balığa tuz ve karabiber ekledikten sonra nişastaya batırılır. Galeta unu ve susam karıştırılır. Yumurtalar çırpılır ve balık önce yumurtaya, sonra ise galeta unu-susam karışımına batırılır ve hafifçe bastırılır.

Adım 2

Shiitake mantarları sudan çıkarılır, su saklanır. Bir tencerede 1 çorba kaşığı yağ ısıtılır, üzerine zerdeçal ve kimyon serpilir ve pirinç biraz kavrulur, ½ l su eklenir, orta ateşte pişirilir.

Adım 3

Soğanlar soyulup hilal şeklinde doğranır, dolmalık biber yıkanır, temizlenir ve iri küpler halinde doğranır, bambu filizleri kesilir ve mantarlar dilimlenir. Soğan ve dolmalık biber 2 yemek kaşığı yağda kavrulur, ardından bambu filizleri ve mantarlarla birlikte sotelenir. Birkaç parça limon kabuğu eklenir, limon suyu ve biraz ıslatma su ile deglaze edilir. Soya sosu ile tatlandırılır. Gerekirse kıvamı biraz nişasta ile bağlanır.

Adım 4

Sade tereyağı bir tavada ısıtılır ve balık her iki taraftan yaklaşık 5 dakika kızartılır. Sebze ve pilav ile servis yapılır.