KIKKOMAN

Hardal soslu ve Tamari (Glutensiz) soya soslu morina balığı

toplam süre **50 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.992 kJ / 476 kcal

MALZEMELER

4 porsiyon

4	adet morina filetosu, her biri yaklaşık 150 g
600 gr	patates
150 gr	taze ıspanak yaprakları
50 gr	tereyağı
2 yemek kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
1 yemek kaşığı	yerfıstığı yağı
	tuz, karabiber
Sos için:	
100 ml	krema
2 yemek kaşığı	hardal
3 yemek kaşığı	Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu
	Tarhun otu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Patatesler, yaklaşık 25 dakika haşlanır, ıspanak yıkanır ve suyu süzülür.

Adım 2

Sos için krema, düşük ısıda ısıtılır, ocaktan alınır, doğal fermente glutensiz sosya sosu Tamari ve hardal ilave edilir, karıştırılıp kenara alınır. (Sos, servisten önce ısıtılmalıdır.)

Adım 3

Haşlanmış patatesler soyulur, çatalla ezildikten sonra içine tereyağı, yerfıstığı yağı ve 1 yemek kaşığı doğal fermente glutensiz soya sosu Tamari ilave edilerek karıştırılır. Balık filetoları, tuz ve karabiberle tatlandırılır, tavada kızgın yağda her iki tarafı kızartılır. 1 yemek kaşığı doğal fermente glutensiz soya sosu Tamari, bir tavada iyice ısıtılır ve ıspanak ilave edilir. Bir dakika sonra çevrilip ocaktan alınır.