

Şampanya Soslu Kızarmış Teriyaki Dilbalığı

toplam süre **50 dak.** 50 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3166 kJ / 756 kcal

Yağ: **28 gr** Protein: **33,1 gr**
Karbonhidrat: **45 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

180 gr	uzun taneli yaban pirinci
100 gr	mantar
1 yemek kaşığı	tereyağı
1 yemek kaşığı	badem pulları
1 yemek kaşığı	doğranmış otlar, taze veya dondurulmuş
6	pişirmeye hazır dilbalığı filetosu (büyüklüğüne göre)
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Sos
200 ml	balık suyu
100 gr	krema double
200 ml	şampanya
1 tutam	şeker
1,5 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
50 gr	soğuk tereyağı
1,5 yemek kaşığı	çırpılmış krema
2 yemek kaşığı	sade tereyağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Yaban pirinci paket talimatlarına göre haşlanır. Mantarlar temizlenir, ince ince dilimlenir ve tereyağında sotelenir. Badem pulları yağsız bir tavada altın sarısı olana kadar kavrulur. Mantar, badem pulları ve doğranmış otlar haşlanmış pirincin içine karıştırılır. Sıcak tutulur.

Adım 2

Dilbalığı filetoları akan su altında durulanır, kağıt havluyla kurulanır ve 15 dakika kavrulmuş sarımsaklı Teriyaki sosla marine edilir.

Adım 3

Sos için balık suyu, krema double ve şampanya ile yarı yarıya azalana kadar kaynatılır, bir tutam şeker ve soya sosu ile hafifçe baharatlanır, buz gibi tereyağı parçalar halinde çırpılarak sosun içine karıştırılır. Sos, servis yapmadan hemen önce soya sosu ile tatlandırılır, çırpılmış krema ile karıştırılır ve bir el blenderi ile köpürene kadar çırpılır.

Adım 4

Sade tereyağı bir tavada ısıtılır, dilbalığı filetoları mutfak kağıdı ile hafifçe kurulanır ve her iki tarafı yaklaşık 2 dakika kızartılır, üzerine ara sıra sıcak tereyağı gezdirilir. Şampanya sosu ve yaban pirinci ile servis yapılır.