

Tatlı ekşi sosta kızarmış balık

toplam süre **90 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 60 dak. marine süresi 10 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
874 kJ / 208 kcal

Yağ: **10,5 gr** Protein: **12,9 gr**
Karbonhidrat: **14,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

280 gr morina fileto (beyaz balık filetosu)

Marine terbiyesi için

0,5 yemek kaşığı Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu

1 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

Tatlı ekşi sos için

100 ml sirke

50 ml Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu

1 tatlı kaşığı tuz

0,5 soğan

0,5 havuç

0,25 kırmızı dolmalık biber
Acı biber (kurutulmuş veya taze acı biber)
Üstüne kaplama için biraz un
Kızartmak için bitkisel veya hayvansal yağ

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Morinayı hafifçe kurulayın ve 2 cm'lik küpler halinde doğrayın. Bir kasede Mirin ve soya sosunu karıştırın ve balığı bu karışımda kısa süre terbiye edin.(terbiyeleyin)

Adım 2

Tatlı ekşi sos için tüm malzemeleri karıştırın.

Adım 3

Soğanı ikiye bölün ve çok ince halkalar halinde doğrayın. Havucun kabuğunu soyun, dolmalık biberle birlikte yıkayın ve 5 cm kadar uzun parçalar halinde jülyen şeklinde doğrayın. Acı biberi yıkayıp ince ince doğrayın.

Adım 4

Doğradığınız tüm sebzeleri tatlı ekşi sosa ekleyin.

Adım 5

Morina balığını mirin terbiyesinden çıkarıp hafifçe kurulayın ve biraz unla kaplayın.

Adım 6

Morina balığını 180°C sıcaklıktaki derin yağda yaklaşık 3 dakika kızartın, iyice süzdürün ve ardından tatlı ekşi sosa ekleyin. Bu şekilde en az 1 saat boyunca bıraktıktan sonra servis edin.