KIKKOMAN

Smažený mořský vlk se zázvorem a rajčaty

Celkový čas vaření **90 min.** **30 min.** Doba přípravy **40 min.** Doba vaření **20 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):
3.877 kJ / 926 kcal

Tuky: **35 g** Bílkoviny: **79 g**
Sacharidy: **23 g**

INGREDIENCE

2 Porce

2	mořští vlci, každý o hmotnosti přibližně 350 g
3 polévkové lžíce	Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka
400 g	cherry rajčat
1	cibule šalotka
3 cm	zázvoru
2	řapíky celeru
2	stroužky česneku
50 ml	oleje na smažení
200 ml	bílého vína
4 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
10	thajské bazalky
1 špetka	pepře
0,5 čajové lžičky	cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

2 mořští vlci, každý o hmotnosti přibližně 350 g - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka
Odstraňte šupiny z ryby, rybu omyjte a osušte. Nařízněte kůži ryb na obou stranách nožem. Rybu potřete Kikkoman Kimchi Chili omáčkou a nechte odstát stranou.

Krok 2

400 g cherry rajčat - **1** cibule šalotka - **3 cm** zázvoru - **2** tyčinky celeru - **2** stroužky česneku - **50 ml** oleje na smažení
Rajčata a cibuli nakrájejte na kostičky, zázvor a celer na tenké plátky. Česnek nasekejte najemno. Na pánvi rozehřejte olej a rybu krátce opečte z obou stran dozlatova, aby získala křupavou kůrku a zůstala šťavnatá uvnitř.

Krok 3

200 ml bílého vína - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **10** thajské bazalky - **1 špetka** pepře - **0,5 čajové lžičky** cukru
Přidejte cibuli a celer k rybě a restujte, dokud nezměknou. Poté přidejte zázvor, česnek a rajčata a nechte krátce podusit.
Přilijte víno a vařte, dokud se alkohol neodpaří. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku se sníženým obsahem soli a vařte, dokud se tekutina téměř nevypaří a omáčka nezhoustne.
Ke konci vaření dochuťte cukrem, pepřem a čerstvě natrhanými nebo nasekanými lístky thajské bazalky, které pokrmu dodají svěží aroma.