

Ribljí Wellington s salatom od cherry rajčica

Ukupno vrijeme **110 min.** 10 min. vrijeme pripreme 30 min. vrijeme kuhanja 70 min. vrijeme hlađenja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.597,50 kJ / 620,50 kcal

Masti: **34,80 g** Bjelančevine/proteini: **29,80 g**
Ugljikohidrati: **43 g**

SASTOJCI

2 porcije

220 g	fileta pastrve (ili lososa)
0,5 žličica	meda
0,5 žličica	maslinovog ulja
3 žličica	limunovog soka
1 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
170 g	lisnatog tijesta, razvaljanog
1	žumanjak
380 g	cherry rajčica
40 g	crvenog luka
10	listova svježeg bosiljka
1 žličica	maslinovog ulja s limunom
0,75 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
	Nekoliko kapi limunovog soka

PRIPREMA

Korak 1

Ako fileti imaju kožu, uklonite je kao i eventualne kosti. Zatim ribu narežite na 4 jednaka komada. U zdjeli pomiješajte med, maslinovo ulje, limunov sok i Kikkoman soja umak, dodajte ribu i promiješajte. Ostavite u hladnjaku 60 minuta.

Korak 2

Lisnato tijesto podijelite na 4 pravokutnika. Na sredinu svakog stavite komad ribe (dobro je lagano ga posušiti kako na tijestu ne bi bilo previše marinade). Preklopite tijesto preko ribe i pritisnite rubove. Premažite razmućenim žumanjkom. Pecite u pećnici zagrijanoj na 180 °C oko 30–35 minuta (dok tijesto ne porumeni). Ostavite da se hladi 5–10 minuta.

Korak 3

U međuvremenu pripremite salatu – cherry rajčice narežite na 2–3 dijela. Sitno nasjeckajte luk i listove bosiljka. Stavite rajčice u zdjelu, pokapajte limunovim sokom, dodajte luk, bosiljak, maslinovo ulje s limunom i Kikkoman soja umak.

Korak 4

Poslužite pečenu ribu sa salatom.