

Рыбные котлеты с пюре из цветной капусты и с брюссельской капустой терияки

Общее время 85 мин 50 мин Время подготовки 35 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для пюре:

150 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
25 мл	Kikkoman Toasted Sesame Oil
100 г	пасты том кха
150 мл	<u>сладкой мирин</u> <u>приправы Kikkoman</u>
1 кг	цветной капусты, нарезанной на соцветия
300 мл	овощного бульона

Для брюссельской капусты

терияки:

10 г	имбиря, рубленого
10 г	рубленого чеснока
300 мл	<u>вок-соуса Kikkoman</u> <u>Терияки</u>
800 г	брюссельской капусты, очищенной

Для рыбных котлет:

1,5 кг	филе трески, без кожи, нарезанное кусочками
100 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
50 мл	Kikkoman Toasted Sesame Oil
10 г	мелко рубленого шнитт- лука
5 г	чили, рубленого
20 г	кукурузного крахмала
200 г	семян кунжута, не обжаренных
1,5 л	растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Смешайте в миске соевый соус Kikkoman, кунжутное масло Kikkoman, пасту том кха и мирин приправу Kikkoman. Добавьте цветную капусту, хорошо перемешайте и выложите на противень, застеленный жиронепроницаемой бумагой. Запекайте при 180°C примерно 20 минут. После запекания смешайте цветную капусту с овощным бульоном в блендере до консистенции пюре.

Шаг 2

Смешайте имбирь и чеснок с вок-соусом Kikkoman Терияки и полейте брюссельскую капусту. Запекайте 10 минут на противне, выстеленном жиронепроницаемой бумагой, при 180°C с конвекцией.

Шаг 3

1. Смешайте филе трески, соевый соус Kikkoman, кунжутное масло Kikkoman, шнитт-лук, чили и крахмал. Сформируйте котлеты весом около 50 г, обваляйте в кунжуте и обжарьте в масле при 175°C 3-4 минуты до золотистой корочки.

Шаг 4

1. Обжарьте кокосовые чипсы на сухой сковороде. Разложите пюре из цветной капусты по тарелкам и сверху выложите рыбные котлеты. Подавайте с брюссельской капустой терияки, украсив кокосовыми чипсами, дольками лайма,

для жарки

зёрнами граната и кинзой.

Дополнительно:

50 г	кокосовых чипсов
10	долек лайма
200 г	зёрен граната
15 г	кинзы