

# Филе лосося в апельсиновом маринаде и сливочно-грибном соусе

Общее время **80 мин** 60 мин Время подготовки 20 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):  
**3181 кДж / 760 ккал**

Жиры: **61,1 г** Белки: **37,2 г**  
Углеводы: **14,4 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

Для апельсиново-соевого  
маринада:

**6 ст. л.** Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman

**3 ст. л.** апельсинового сока  
**6** кружков апельсина (2  
для маринада, 4 для  
гарнира)

**1,5** оливкового масла  
**4** филе лосося с кожей  
(примерно по 150 г)

**2** головки цикория

Для сливочно-грибного соуса:

**250 г** шампиньонов

**1** головка репчатого лука  
**3 ст. л.** оливкового масла и еще

немного для  
смазывания фольги  
**20 г** сливочного масла  
соль, свежемолотый  
перец

**300 г** сливок

**1,5 ст. л.** неострой горчицы

**2 ст. л.** Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman

**1,5 ч. л.** сахара

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Ингредиенты для маринада смешать в миске. Филе лосося помыть, положить в достаточно большой пакет для заморозки вместе с маринадом и 2 кружками апельсина. Закрывать пакет, предварительно выдавив из него воздух, и мариновать лосось 15-20 минут. Головки цикория очистить, помыть и разрезать пополам.

### Шаг 2

Для приготовления сливочно-грибного соуса почистить щёткой шампиньоны. Репчатый лук очистить от шелухи. Нарезать шампиньоны и лук тонкими кружками толщиной 2-3 мм.

### Шаг 3

Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, пассеровать в нем шампиньоны и репчатый лук. Добавить сливочное масло, посолить и поперчить. Затем влить сливки и соевый соус, положить горчицу и сахар. Всё довести до кипения.

### Шаг 4

Разогреть духовку до 220°C в режиме верхний/нижний жар (200°C в режиме конвекции). Филе лосося вынуть из маринада, промокнуть бумажным полотенцем, выложить кожей вверх на слегка смятую и смазанную маслом фольгу, которой покрыт противень. Готовить в предварительно разогретой духовке

около 8 минут.

#### **Шаг 5**

Вынуть противень из духовки, перевернуть филе лосося, сливочно-грибной [Соевый соус Kikkoman](#) из шампиньонов распределить вокруг кусочков лосося и положить рядом с ними половинки цикория.

#### **Шаг 6**

Половинки цикория посыпать солью и перцем, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом. На каждый кусочек лосося положить по одному кружку апельсина. Готовить еще около 10 минут. Затем подать на стол.