

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):
3 181 кДж / 760 ккал

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

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для апельсиново-соевого
маринада:

6 ст. л. соевого соуса
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. соевого соуса
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.