

# Filetes de pescada com molho ponzu

Tempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

**1330 kJ / 318 kcal**

## INGREDIENTES

**4 Porções**

<b>4</b>	filetes de pescada
<b>2 colheres de sopa</b>	Kikkoman Molho de Soja
<b>4</b>	Ponzu Limão
<b>4</b>	raminhos de endro fresco
<b>Acompanhamento:</b>	
<b>200 g</b>	de quinoa cozida
<b>4</b>	cebolas brancas pequenas
<b>0,5 punhado</b>	de cebolinhas
<b>0,5 punhado</b>	de salsa
<b>4</b>	raminhos de endro
<b>1</b>	cenoura
<b>1</b>	limão
<b>1</b>	pitada de erva-doce
<b>2 colheres de sopa</b>	de azeite
<b>2 colheres de sopa</b>	Kikkoman Molho de Soja
<b>2 colheres de sopa</b>	Ponzu Limão

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Prepare o acompanhamento: Reserve a erva-doce. Descasque e rale a cenoura e lave todas as ervas, descasque e escorra as cebolas. Deite o azeite e o molho numa saladeira, emulsione e junte as ervas aos legumes e misture. Despeje a quinoa numa tigela, vire e reserve. Aqueça o molho Ponzu numa frigideira grande; Coloque os filetes de pescada e cozinhe por 2 minutos em cada lado em lume médio, polvilhe com o endro e retire do lume. Sirva os filetes, retifique temperos. Sirva com a quinoa, as ervas e a erva-doce.