KIKKOMAN®

Peixe wellington com salada de tomate cherry

Tempo total **110 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção **70 Mins.** Tempo de arrefecimento

Informação nutricional (por porção)
2597.5 kJ / 620.5 kcal

Gorduras totais: **34,8 g** Proteína: **29,8 g**
Hidratos de carbono: **43 g**

INGREDIENTES

2 Porções

220 g	de filetes de truta arco-íris (ou salmão)
0,5 colheres de sopa	de mel
0,5 colheres de sopa	de azeite
3 colheres de sopa	de sumo de limão
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
170 g	de massa folhada, estendida
1	gema de ovo

Salada de tomate cherry:

380 g	de tomates cherry
40 g	de cebola roxa
10	folhas de manjericão fresco
1 colheres de sopa	de azeite de limão
0,75 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Algumas gotas de sumo de limão

PREPARAÇÃO

Passo 1

Se os filetes tiverem pele, retire-a juntamente com as espinhas. Depois, corte o peixe em 4 pedaços iguais. Numa tigela, misture o mel, o azeite, o sumo de limão e o molho de soja Kikkoman, adicione o peixe e mexa. Deixe no frigorífico durante 60 minutos.

Passo 2

Divida a massa folhada em 4 retângulos. Coloque um pedaço de peixe no meio de cada um (é aconselhável secá-lo ligeiramente antes para que a massa não fique com demasiada marinada). Cubra o peixe com a massa folhada e junte os lados. Pincele com uma gema de ovo batida. Coza num forno aquecido a 180°C durante cerca de 30-35 minutos (até a massa ficar dourada). Deixe arrefecer durante 5-10 minutos.

Passo 3

Entretanto, prepare a salada - corte os tomates cherry em 2-3 pedaços. Pique a cebola e as folhas de manjericão. Coloque os tomates cherry numa tigela, polvilhe com sumo de limão, adicione a cebola, o manjericão, o azeite de limão e o molho de Kikkoman Molho de Soja .

Passo 4

Sirva o peixe assado com a salada.