KIKKOMAN

Truta com Molho Ponzu de Limão

Tempo total **70 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
7.700 kJ / 1.925 kcal

Gorduras totais: **130 g** Proteína: **162 g**
Hidratos de carbono: **21 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2	trutas médias inteiras
250 ml	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2	dentes de alho
1 punhado	Cebolinho
2	cm de gengibre fresco
Molho	
2	limões
1 colheres de chá	de mel
0,5	cabeça de alho (opcional)
	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
	Pimenta a gosto
250 ml	de azeite

PREPARAÇÃO

Passo 1

Amanhe a truta. Dê alguns golpes na pele para que a marinada possa chegar à carne.

Passo 2

Corte o cebolinho, esmague o alho com uma prensa e rale o gengibre.

Passo 3

Tempere o peixe com o cebolinho, alho e gengibre e depois cubra-o completamente com o molho Kikkoman Ponzu Citrus. Coloque de lado enquanto marina.

Passo 4

Asse o resto do alho até que fique suave e aromático. Corte os limões ao meio.

Passo 5

Asse o peixe durante 10 minutos de cada lado, pincelando ocasionalmente com o resto da marinada. Asse os limões juntamente com o peixe até que fiquem dourados.

Passo 6

Coloque o peixe assado de lado.

Passo 7

Esprema o sumo dos limões assados e adicione azeite, mel e o alho assado picado. Combine os ingredientes numa misturadora e tempere a gosto com o molho de soja Kikkoman e pimenta.

Passo 8

Sirva a truta com o resto do cebolinho e do molho.