

# Gebakken Teriyaki zeetong met champagne-champignonsaus

totale tijd **50 min.** 50 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):  
**3166 kJ / 756 kcal**

Vetten: **28 g** Eiwitten: **33,1 g**  
Koolhydraten: **45 g**

## INGREDIËNTE

### N

4 porties

<b>180 g</b>	langkorrelige, wilde rijst
<b>100 g</b>	champignons
<b>1 eetlepel</b>	boter
<b>1 eetlepel</b>	amandelschijfjes
<b>1 eetlepel</b>	gehakte (verse of diepvries) kruiden
<b>6</b>	panklare zeetongfilets (afhankelijk van de grootte)
<b>2 eetlepels</b>	Kikkoman Teriyaki Saus met Geroosterde Knoflook
<b>200 ml</b>	visfond
<b>35 g</b>	mascarpone
<b>70 g</b>	slagroom
<b>200 ml</b>	champagne
<b>1 snufje</b>	suiker
<b>1,5 eetlepels</b>	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
<b>50 g</b>	koude boter
<b>1,5 eetlepels</b>	geklopte slagroom
<b>2 eetlepels</b>	geklaarde boter

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Kook de wilde rijst volgens de instructies op de verpakking. Maak de champignons schoon, snijd ze in fijne plakjes en bak deze in boter. Rooster de amandelschijfjes in een pan (zonder vet) lichtbruin. Schep de champignons, amandelschijfjes en gehakte kruiden in de gekookte rijst. Hou het warm.

### Stap 2

Spoel de zeetongfilets af onder stromend water, dep ze droog met keukenpapier en marineer ze 15 minuten in de Kikkoman Teriyaki saus met geroosterde knoflook.

### Stap 3

Klop de mascarpone luchtig en voeg hier al mixende de slagroom aan toe.

### Stap 4

Voor de saus kook je de visfond met de mix van mascarpone en slagroom en champagne en reduceer je dit tot de helft. Voeg een snufje suiker en de sojasaus toe en klop de ijskoude boter in stukjes erdoor. Breng de saus kort voor het opdienen op smaak met sojasaus, roer de slagroom erdoor en klop de saus schuimig met een staafmixer.

### Stap 5

Verhit de geklaarde boter in een pan, dep de tongfilets weer voorzichtig droog met keukenpapier en bak ze aan elke kant ca. 2 minuten. Giet daarbij af en toe hete geklaarde boter erover. Dien het gerecht op met de champagnesaus en de wilde rijstvariatie.