

Roodbaars in sesamkorst

totale tijd **75 min.**

Voedingswaarde (per portie):
3.472 kJ / 829 kcal

Vetten: **40 g** Eiwitten: **50,8 g**
Koolhydraten: **81 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

100 g	gedroogde shiitake paddenstoelen
600 g	roodbaarsfilet
	Zout
	peper
4 el	maïsmeeel
100 g	<u>Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl</u>
2 el	sesamzaadjes
2	eieren
3 el	olie
0,5 tl	gemalen komijnzaad
1 tl	kurkuma
250 g	basmatirijst
2	uien
1	rode paprika
200 g	bamboescheuten
	Schil en sap van ½ citroen
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
	maïsmeeel om te binden, indien nodig
4 el	geklaarde boter om te bakken

VOORBEREIDING

Stap 1

Doe de shiitake paddenstoelen in heet water en laat ze minstens een half uur weken. Strooi zout en peper over de vis en haal hem door het maïsmeeel. Meng het paneermeel en het sesamzaad met elkaar en klop de eieren. Haal de vis eerst door het ei, dan door de paneermeel/sesam-mix. Druk de mix een beetje aan op de vis, zodat het blijft plakken.

Stap 2

Haal de shiitake paddenstoelen uit het water en zet het water opzij. Verhit 1 eetlepel olie in een kookpan, strooi kurkuma en komijn erin en voeg de rijst toe. Voeg ½ l water toe en kook de rijst op matig vuur gaar.

Stap 3

Schil de uien en snijd ze in halve ringen. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in grove blokjes. Snijd bamboescheuten en shiitake paddenstoelen in plakjes. Bak de ui en paprika in 2 eetlepels olie en voeg vervolgens de bamboescheuten en paddenstoelen toe. Doe er een paar stukjes citroenschil bij. Blus het geheel af met het citroensap en een beetje water waar de paddenstoelen in hebben geweekt. Breng het op smaak met sojasaus. Bind het eventueel met een beetje maïsmeeel.

Stap 4

Verhit de geklaarde boter in een pan en bak de vis ca. 5 minuten aan elke kant. Serveer het gerecht met groenten en rijst.