KIKKOMAN

Vis wellington met salade van kerstomaatjes

totale tijd **110 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **30 min.** kooktijd **70 min.** koeltijd

Voedingswaarde (per portie):
2.597,5 kJ / 620,5 kcal

Vetten: **34,8 g** Eiwitten: **29,8 g**
Koolhydraten: **43 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

220 g	regenboogforelfilets (of zalmfilets)
0,5 el	honing
0,5 el	olijfolie
3 el	citroensap
1 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
170 g	bladerdeeg, uitgerold
1	eierdooier

Salade van kerstomaatjes:

380 g	kerstomaatjes
40 g	rode ui
10	blaadjes verse basilicum
1 el	citroenolijfolie
0,75 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
	Paar druppels citroensap

VOORBEREIDING

Stap 1

Als de filets vel hebben, verwijder dit dan, samen met eventuele graten. Snijd de vis vervolgens in 4 gelijke stukken. Meng honing, olijfolie, citroensap en Kikkoman sojasaus in een kom, voeg de vis toe en meng. Laat 60 minuten in de koelkast staan.

Stap 2

Verdeel het bladerdeeg in 4 rechthoeken. Leg in het midden van elk een stukje vis (het is goed om de vis van tevoren even droog te deppen, zodat er niet te veel marinade op het bladerdeeg zit). Vouw het bladerdeeg over de bovenkant van de vis en druk de zijkanten op elkaar. Bestrijk met een geklopte eidooier. Bak ongeveer 30-35 minuten in een op 180 °C verwarmde oven (tot het bladerdeeg bruin is). Laat 5-10 minuten afkoelen.

Stap 3

Maak ondertussen de salade - snijd de kerstomaatjes in 2-3 stukjes. Snijd de ui en basilicumblaadjes fijn. Doe de kerstomaatjes in een kom, besprenkel met citroensap, voeg ui, basilicum, citroenolijfolie en Kikkoman Sojasaus.

Stap 4

Serveer de gebakken vis met de salade.