

Vis wellington met salade van kerstomaatjes

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

Voedingswaarde (per portie):
2597.5 kJ / 620.5 kcal

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

INGREDIËNTE

N

2 porties

220 g regenboogforefilets (of zalmfilets)

0,5 eetlepel honing

0,5 eetlepel olijfolie

3 eetlepels citroensap

1 eetlepel 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 eetlepel citroenolijfolie

0,75 Kikkoman Natuurlijk

eetlepel 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.