

Sogliola Teriyaki con salsa allo champagne

Tempo totale **50 Min** **50 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
3166 kJ / 756 kcal

Grassi: **28 g** Proteine: **33,1 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

180 g	riso selvatico a chicco lungo
100 g	funghi champignon
1 cucchiaio	burro a temperatura ambiente
1 cucchiaio	scaglie di mandorle
1 cucchiaio	erbe tritate fresche o surgelate
6	filetti di sogliola pronta da cuocere (a seconda delle dimensioni)
2 cucchiai	Salsa Teriyaki con Aglio Arrostito Kikkoman
200 ml	brodo di pesce
100 g	crème double
200 ml	champagne
1 pizzico	zucchero
1,5 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
50 g	burro freddo
1,5 cucchiai	panna montata
2 cucchiai	burro chiarificato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere il riso selvatico seguendo le istruzioni sulla confezione. Pulire i funghi, tagliarli sottili e farli soffriggere nel burro. Far rosolare in padella le scaglie di mandorla fino a doratura. Amalgamare funghi, scaglie di mandorle ed erbe tritate al riso pronto. Tenere in caldo.

Passaggio 2

Lavare i filetti di sogliola sotto l'acqua corrente, tamponare con carta da cucina e marinare in salsa Teriyaki per 15 minuti.

Passaggio 3

Per la salsa, far cuocere il brodo di pesce con la crème double e metà dello champagne, condire con un pizzico di zucchero e la salsa di soia, sbattere il burro freddo a pezzetti nella salsa. Prima di servire, condire con salsa di soia, aggiungere la panna montata e sbattere la salsa con un mixer a immersione fino a renderla spumosa.

Passaggio 4

Scaldare il burro chiarificato in una padella, arrostitire i filetti di sogliola per circa 2 minuti su ogni lato, versandovi sopra di tanto in tanto del burro chiarificato caldo. Servire con la salsa allo champagne e la variazione di riso selvatico.