



Poissons

Buri no teriyaki - sérieole sauce teriaki



1h10

TEMPS TOTAL

5 min

PRÉPARATION

5 min

CUISON

1h

REPOS

278

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le buri no teriyaki

600 g **Filet(s) de sérieole**
4 c. à soupe **Sauce soja**
4 c. à soupe **Mirin**
1 **Daïkon(s)**
1 **Huile de tournesol**
1 pincée(s) **Sel**

Étape 1

Préparation du Buri no teriyaki

- 1 Saupoudrer le poisson de sel.
- 2 Râper le radis et réserver.
- 3 Verser dans un bol la sauce soja et le mirin puis mélanger avec une cuillère en bois.
- 4 Déposer les filets de poisson dans un plat et laisser mariner pendant environ 1 heure.
- 5 Mettre un filet d'huile dans une poêle et faire cuire le poisson 1 minute puis le retourner avec une spatule.
- 6 Enduire le poisson avec la sauce de marinade et retourner plusieurs fois de suite jusqu'à ce que le poisson se colore.

Étape 2

Dressage

- 1 Déposer un morceau de poisson sur une assiette et disposer un petit tas de radis râpé à côté. Servir aussitôt.