



Poissons

Saba no miso-ni - maquereau sauce miso rouge



23 min **10 min** **13 min** **0** **327**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saba no miso-ni

400 g **Filet(s) de maquereau**
100 g **Miso**
2 c. à soupe **Mirin**
1 c. à soupe **Saké**
2 c. à soupe **Sucre semoule**
300 ml **Eau**
20 g **Gingembre en poudre**
8 **Piment(s)**

Étape 1

Préparation des maquereaux et de la sauce miso

- 1 Retirer les arêtes des filets de maquereau.
- 2 Mettre l'eau, le saké, le mirin, le miso et le sucre dans une casserole. Bien mélanger avec une cuillère en bois et porter à ébullition.
- 3 Couper les filets de maquereau en tronçons et les plonger dans la casserole. Les arroser de jus et dès que leur couleur change, les laisser bouillir 10 à 13 minutes à feu doux.
- 4 Ajouter le gingembre en fin de cuisson. La sauce doit être réduite.
- 5 Si la sauce n'est pas assez réduite, réserver les filets de maquereau et augmenter le feu pour que la sauce caramélise.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les filets sur des assiettes et napper avec la sauce.
Disposer des morceaux des piments verts et servir.

