



Saumon grillé au miso



the Smart Oven® Air
Frit à air chaud & déshydrate

Breville

Saumon grillé au miso



Préparation 10 minutes + macération 24 à 48 heures / Cuisson 12 minutes



Portions 4



the Smart Oven[®] Air

Marinade

- ½ tasse (120 ml) de pâte miso blanche
- ¼ tasse (60 ml) de mirin
- ¼ tasse (60 ml) de saké
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 morceau de gingembre de 2 cm (1 po), émincé

Saumon

- 4 filets de saumon de 170 g (6 oz) et de 2 cm (1 po) d'épaisseur

Méthode

1. Dans un bol moyen, mélanger au fouet les ingrédients de la marinade. Placer les filets de saumon dans un grand sac ziploc et y verser la marinade. Réfrigérer au moins 24 heures ou jusqu'à 48 heures, en remuant le sac de temps en temps pour redistribuer la marinade.
2. Insérer la grille à la position 3. Appuyer sur PHASE COOK, puis sélectionner BAKE/400°F (205 °C)/8 minutes. Appuyer sur SELECT/CONFIRM pour confirmer la première phase de cuisson. Sélectionner BROIL/HIGH/4 minutes pour la seconde phase. Appuyer sur DÉMARRER pour préchauffer le four.
3. Chemiser la lèchefrite de papier parchemin ou papier aluminium. Retirer le saumon de la marinade, égoutter le surplus et le jeter. Placer le saumon dans la lèchefrite, côté peau vers le bas.
4. Cuire jusqu'à ce que le saumon soit bruni et tendre à l'intérieur. Servir immédiatement.