

Grillattu turska ja bataattiranskalaiset

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.135 kJ / 510 kcal

Rasva: **25 g** Proteiini: **35 g**

Hiilihydraatit: **32 g**

AINEKSET

2 annosta

1	bataatti
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
300 g	turskafileetä
75 g	lehtikaalia
1	valkosipulinkynsi silputtuna
0,75 rkl	pinjansiemeniä
3 rkl	oliiviöljyä
1,5 tl	sitruunamehua
1 tl	hunajaa

VALMISTUS

Vaihe 1

1 bataatti - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Kuori bataatti ja leikkaa ranskalaisiksi. Sekoita Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sekä Kikkoman seesamiöljy ja pyörittele ranskalaiset seoksessa. Levitä ne leivinpaperilla päällystetylle pellille ja paista 200-asteisessa uunissa n. 25 minuuttia.

Vaihe 2

75 g lehtikaalia - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,75 rkl** pinjansiemeniä - **2 rkl** oliiviöljyä - **1,5 tl** sitruunamehua - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Huuhtelee ja kuivaa lehtikaali ja poista sitten lehtiruoti. Soseuta tehosekoittimessa lehtikaali, valkosipuli, pinjansiemenet, oliiviöljy, sitruunamehu sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike.

Vaihe 3

1 rkl oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** hunajaa - **300 g** turskafileetä
Sekoita oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sekä hunaja. Sivele turska marinadilla ja anna marinoitua 10–15 minuuttia. Grillaa kalaa kummaltakin puolelta 3–5 minuuttia. Tarjoile bataattiranskisten ja lehtikaalipeston kera.