

Turskapiirakka bataattipohjalla

kokonaisaika **55 min** 10 min valmistus 45 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.073 kJ / 495 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **30 g**
Hiilihydraatit: **35 g**

AINEKSET

2 annosta

1	bataatti
2,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
100 g	lehtikaalia
1	valkosipulinkynsi silputtuna
0,5 rkl	voita
4	kananmunaa
4 rkl	maustamatonta jogurttia
2 rkl	kovaa juustoa raastettuna
150 g	turskafileetä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 bataatti - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Kuori bataatti ja leikkaa se ohuiksi siivuiksi. Valuta siivuille Kikkoman vähäsuolaista soijakastiketta sekä Kikkoman seesamiöljyä ja sekoita hyvin. Asettele siivut limittäin piirakkavuokaan ja paista 15 minuuttia 190-asteisessa uunissa.

Vaihe 2

100 g lehtikaalia - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,5 rkl** voita - **4** kananmunaa - **4 rkl** maustamatonta jogurttia - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 rkl** kovaa juustoa raastettuna
Kuullota silputtua valkosipulia ja lehtikaalia voissa. Sekoita kulhossa jogurtti, kananmunat ja Kikkoman vähäsuolainen soijakastike. Lisää lehtikaali, valkosipuli ja juustoraaste kulhoon. Sekoita hyvin ja kaada bataattipohjan päälle.

Vaihe 3

150 g turskafileetä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Paloittele turskafilee ja asettele palat piirakkatäytteen päälle. Mausta Kikkoman vähäsuolaisella soijakastikkeella. Paista piirakkaa 180-asteisessä uunissa 25 minuuttia. Leikkaa neljään palaan ja pakkaa kumpaankin eväsrasiaan 2 palaa.