

Uuniturskaa, bataattia & lehtikaalia

kokonaisaika **50 min** 5 min esivalmistelut 25 min valmistus 20 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

1.633 kJ / 390 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **31 g**

Hiilihydraatit: **24 g**

AINEKSET

2 annosta

1 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
4 tl	sitruunamehua
2 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
1 tl	raastettua inkivääriä
0,5	punainen chilipalko
300 g	turskafileetä
1	bataatti
60 g	lehtikaalia

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **4 tl** sitruunamehua - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 tl** raastettua inkivääriä - **0,5** punainen chilipalko - **300 g** turskafileetä
Sekoita marinadin ainekset, lisää turskafilee joukkoon ja anna marinoitua jääkaapissa 20 minuuttia.

Vaihe 2

1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1** bataatti - **60 g** lehtikaalia
Laita kuutioitu bataatti uunivuokaan, valuta päälle Kikkoman seesamiöljyä ja sekoita hyvin. Paista 180-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Huuhtelee ja kuivaa lehtikaali, poista siitä lehtiruodit ja paloittele. Lisää sitten marinoitu turska sekä lehtikaali uunivuokaan bataatin joukkoon, valuta jäljelle jäänyt marinadi päälle ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia.