

Bagt torsk med grønkål og søde kartofler

Samlet tid **50 min.** 5 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid 20 min. Marineringsstid

Næringsindhold:

1.633 kJ / 390 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **31 g**

Kulhydrater: **24 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
4 tsk.	citronsaft
2 spsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
1 tsk.	revet ingefær
0,5	rød chili
300 g	torskefilet
1	sød kartoffel
60 g	grønkål

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **4 tsk.** citronsaft - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **1 tsk.** revet ingefær - **0,5** rød chili - **300 g** torskefilet
Bland ingredienserne til marinaden, læg torskefileten i og stil det hele på køl i 20 minutter.

Step 2

1 spsk. Kikkoman Ristet Sesamolie - **1** sød kartoffel - **60 g** grønkål
Skær den søde kartoffel i tern og læg den i et ovnfast fad. Dryp med Kikkoman sesamolie og bland det hele godt sammen. Bag det i 10 minutter (180 °C). Skyl og tør grønkålen, og fjern de grove stængler. Læg grønkålen og torskefileten ned til de søde kartofler i det ovnfaste fad. Dryp den resterende marinade henover, og sæt fadet i ovnen i yderligere 15 minutter.