

Grillet torsk & fritter af sød kartoffel

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.135 kJ / 510 kcal

Fedt: **25 g** Protein: **35 g**
Kulhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	sød kartoffel
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1 spsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
300 g	torsk
75 g	grønkål
1	fed hvidløg, hakket
0,75 spsk.	pinjekerner
3 spsk.	olivenolie
1,5 tsk.	citronsaft
1 tsk.	honning

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 sød kartoffel - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce Med Mindre Salt **1 spsk.**
Kikkoman Ristet Sesamolie

Skræl den søde kartoffel og skær den til fritter.
Bland Kikkoman sojasauce med mindre salt med
Kikkoman sesamolie, og vend fritterne i
blandingen. Fordel dem på en bageplade med
bagepapir, og bag dem i 25 minutter ved 200°C.

Step 2

75 g grønkål - **1** fed hvidløg, hakket - **0,75 spsk.**
pinjekerner - **2 spsk.** olivenolie - **1,5 tsk.** citronsaft
- **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Med Mindre Salt

Skyl og tør grønkålen, og fjern de grove stængler.
Læg den i en blender sammen med hvidløg,
pinjekerner, olivenolie, citronsaft og Kikkoman
sojasauce. Blend det hele, indtil blandingen er
jævn.

Step 3

1 spsk. olivenolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.**
honning - **300 g** torsk

Bland olivenolie med Kikkoman sojasauce med
mindre salt og honning. Pensl torskfileten med
marinaden, og lad den marinere i 10-15 minutter.
Grill den i 3-5 minutter på hver side og server den
færdigstegte torsk med fritterne og kålpesto.