

Torsketærte med søde kartofler

Samlet tid **55 min.** 10 min. Tilberedningstid 45 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.073 kJ / 495 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **30 g**
Kulhydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	sød kartoffel
2,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1 spsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
100 g	grønkål
1	fed hvidløg, hakket
0,5 spsk.	smør
4	æg
4 spsk.	yoghurt
2 spsk.	hård ost, revet
150 g	torskefilet

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 sød kartoffel - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt **1 spsk.**

Kikkoman Ristet Sesamolie

Skræl den søde kartoffel og skær den i tynde skiver. Dryp med Kikkoman sojasauce med mindre salt og Kikkoman sesamolie, og vend det hele sammen. Læg de tynde skiver i et tæt, overlappende mønster i bunden af tærteformen. Forbag bunden i 15 minutter ved 190°C.

Step 2

100 g grønkål - **1** fed hvidløg, hakket - **0,5 spsk.** smør - **4** æg - **4 spsk.** yoghurt naturel - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **2 spsk.** hård ost, revet

Steg det hakkede hvidløg og grønkål i smørret. Pisk yoghurt sammen med æggene og Kikkoman sojasauce med mindre salt i en skål. Tilsæt den stegte grønkål og den revne ost. Rør det godt sammen, og hæld det over bunden af søde kartofler

Step 3

150 g torskefilet - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Skær torskefileten i mindre stykker, og læg dem ovenpå fyldet. Dryp med en smule Kikkoman sojasauce med mindre salt. Bag tærten ved 180°C i 25 minutter. Skær den i 4 stykker, og server 2 stykker per portion.