KIKKOMAN

Grillowane filety z dorsza w marynacie jogurtowej

Czas ogółem **75 min** **10 min** Czas przygotowania **30 min** Czas marynowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.457 kJ / 829 kcal

Tłuszcz: **50,4 g** Białko: **34,3 g**
Węglowodany: **57,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Filety z dorsza:

50 g	jogurtu naturalnego
2 łyżki	soku z cytryny
2 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżeczki	dżemu morelowego
	kilka listków tymianku cytrynowego
0,5 łyżeczki	curry
	świeżo zmielony pieprz
4	filety z dorsza (po ok. 150 g każdy)

Sos aioli z limonką i kolendrą:

1	mała limonka z upraw ekologicznych
2	ząbki czosnku
150 g	majonezu
1,5 łyżka	miodu
	kilka posiekanych listków kolendry
1,5 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	świeżo zmielony pieprz

Bataty z grilla:

800 g	batatów
4	cebule dymki
1	ząbek czosnku
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
4 łyżki	oliwy z oliwek
	kilka listków rozmarynu
	świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Aby przygotować marynatę, wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, sosem sojowym, dżemem, tymiankiem, curry i pieprzem. Posmaruj filety marynatą i włóż je do lodówki na ok. 30 minut przed rozpoczęciem grillowania.

Krok 2

Przygotuj sos aioli z limonką i kolendrą: umyj limonkę w gorącej wodzie i osusz ją. Zetrzyj z limonki trochę skórki, przekrój limonkę na pół i wyciśnij sok. Obierz i posiekaj drobno czosnek. Wymieszaj w misce majonez, skórkę i sok z limonki, czosnek, miód, kolendrę i sos sojowy. Dopraw pieprzem do smaku.

Krok 3

Obierz bataty, umyj je i pokrój w dwucentymetrową kostkę. Oczyść dymki, pokrój je i umyj. Obierz i posiekaj drobno czosnek. Wymieszaj czosnek, bataty dymkę, sos sojowy, oliwę z oliwek i rozmaryn. Dopraw pieprzem do smaku.

Krok 4

Piecz bataty na grillu przez ok. 15-20 minut, a filety z dorsza przez ok. 6-10 minut – w zależności od tego, jak bardzo grill jest rozgrzany. Przykryj grill pokrywą, jeżeli twój model ją ma. Danie podawaj z sosem aioli z limonką i kolendrą.