

# Grillowany dorsz z frytkami z batata

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**2.135 kJ / 510 kcal**

Tłuszcz: **25 g** Białko: **35 g**

Węglowodany: **32 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>1</b>	batat
<b>3 łyżki</b>	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
<b>1 łyżka</b>	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
<b>300 g</b>	dorsza
<b>75 g</b>	jarmużu
<b>1</b>	ząbek czosnku, posiekany
<b>0,75 łyżki</b>	orzeszków piniowych
<b>3 łyżki</b>	oliwy z oliwek
<b>1,5 łyżeczka</b>	soku z cytryny
<b>1 łyżeczka</b>	miodu

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**1** batat - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Batata obierz i pokrój na frytki. Wymieszaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli z Olejem sezamowym Kikkoman. Dodaj frytki i wymieszaj. Rozłóż frytki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w temperaturze 200°C przez około 25 minut.

### Krok 2

**75 g** jarmużu - **1** ząbek czosnku, posiekany - **0,75 łyżki** orzeszków piniowych - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **1,5 łyżeczka** soku z cytryny - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli Umyj i osusz jarmuż, a następnie usuń twarde łodygi. Umieść jarmuż w blenderze z czosnkiem, orzeszkami piniowymi, oliwą, sokiem z cytryny i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

### Krok 3

**1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** miodu - **300 g** dorsza

Wymieszaj oliwę z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i miodem. Posmaruj dorsza marynatą i pozostaw do zamarynowania na 10-15 minut. Grilluj przez 3-5 minut z każdej strony. Podawaj z frytkami z batatów i pesto z jarmużu.