

Pieczony dorsz z jarmużem i batatami

Czas ogółem **50 min** 5 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **20 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.633 kJ / 390 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **31 g**

Węglowodany: **24 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
4 łyżeczki	soku z cytryny
2 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżeczka	startego imbiru
0,5	papryczki chili
300 g	filetu z dorsza
1	batat
60 g	jarmużu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **4 łyżeczki** soku z cytryny - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżeczka** startego imbiru - **0,5** papryczki chili - **300 g** filetu z dorsza

Wymieszaj składniki na marynatę. Dodaj filet z dorsza i odstaw do lodówki na 20 minut.

Krok 2

1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1** batat - **60 g** jarmużu

Batata pokrój w kostkę i przełóż do naczynia do pieczenia. Skrop Olejem sezamowym Kikkoman i dobrze wymieszaj. Piecz przez 10 minut w piekarniku w 180 °C. Następnie dodaj filet z dorsza i jarmuż (po uprzednim umyciu, osuszeniu i usunięciu twardych łodyg). Skrop wszystko pozostałą marynatą i wstaw z powrotem do piekarnika na kolejne 15 minut.