

Placek z rybą i ziemniakami

Czas ogółem **40 min** 20 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.244 kJ / 1.016 kcal

Tłuszcz: **60 g** Białko: **44,2 g**
Węglowodany: **68 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

160 g	ciasta na quiche lub tartę
1 łyżka	oleju roślinnego
100 g	filetu z łososia
100 g	filetu z dorsza
30 g	boczek
1	cebula
50 g	rozmrożonego groszku
50 g	pasternaku
4 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
80 ml	śmietany
1 łyżka	musztardy
1 łyżeczka	soku z limonki
0,5 łyżeczki	świeżo zmielonego pieprzu
0,5 łyżeczki	curry w proszku
2 łyżki	świeżo posiekanej natki pietruszki
200 g	ugotowanych ziemniaków
100 g	ciecierzycy z puszki
20 g	masła
70 g	sera Gouda
1 łyżka	pestek dyni
1 łyżka	nasion słonecznika

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

160 g ciasta na quiche lub tartę - **1 łyżka** oleju roślinnego - **100 g** filetu z łososia - **100 g** filetu z dorsza - **30 g** boczku - **1** cebula - **50 g** rozmrożonego groszku - **50 g** pasternaku
Filety z łososia i dorsza, bekon, cebulę i pasternak pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej olej i podsmażaj około 3 minuty. Formę do tarty (ok. 20 x 20 cm) wyłóż papierem do pieczenia, a następnie ciastem na tartę lub quiche.

Krok 2

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **30 ml** śmietany - **1 łyżka** musztardy - **1 łyżeczka** soku z limonki - **0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu - **0,5 łyżeczki** curry w proszku - **2 łyżki** świeżo posiekanej natki pietruszki
Wymieszaj składniki. Zdeglasuj z zawartością patelni i krótko zagotuj. Rozprowadź nadzienie w formie do tarty.

Krok 3

200 g ugotowanych ziemniaków - **100 g** ciecierzycy z puszki - **20 g** masła - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **50 ml** śmietany - **70 g** sera Gouda
Zetrzyj ser. Ziemniaki i ciecierzycę zmiksuj na puree z masłem, Sosem sojowym Kikkoman i śmietaną. Dodaj starty ser.

Krok 4

1 łyżka pestek dyni - **1 łyżka** nasion słonecznika
Rozgrzej piekarnik do 180°C. Rozprowadź puree ziemniaczane na farszu rybno-warzywnym. Posyp pestkami dyni i słonecznika. Piecz około 20 minut.

Podawaj.