

Sezamowy łosoś teriyaki z chrupkami ziemniakami

Czas ogółem **40 min** 10 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
5.543 kJ / 1.327 kcal

Tłuszcz: **96,7 g** Białko: **57,4 g**
Węglowodany: **54,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Ziemniaki:

6 małych ziemniaków
0,5 łyżeczki soli

Łosoś:

400 g filetów z łososia
0,5 łyżeczki soli

1 szczypta świeżo zmielonego
czarnego pieprzu
100 g prażonego białego
sezamu

1 łyżka oliwy z oliwek
100 ml Sos Teriyaki BBQ z
miodem Kikkoman

Chrupiące ziemniaki:

1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, pokrojony
w plasterki

4 łyżeczki Olej z prażonych nasion
sezamu Kikkoman

4 łyżeczki Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

To finish:

1 łyżka Olej z prażonych nasion
sezamu Kikkoman

Salatka:

100 g mieszanki sałat
1 łyżka Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

6 małych ziemniaków - **0,5 łyżeczki** soli
Ziemniaki umyj i włóż do garnka z osoloną wodą.
Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.
Odcedź, a następnie lekko rozgnieć każdego
ziemniaka.

Krok 2

400 g filetów z łososia - **0,5 łyżeczki** soli - **1
szczypta** świeżo zmielonego czarnego pieprzu -
100 g prażonego białego sezamu
Dopraw filety z łososia solą i pieprzem, a następnie
obtocz je w prażonym sezamie, tak aby
równomiernie się nim pokryły.

Krok 3

1 łyżka oliwy z oliwek - **100 ml** Sos Teriyaki BBQ z
miodem Kikkoman
Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu i smaż
łososia z kroku 2, aż będzie gotowy. Zdejmij
patelnię z ognia i posmaruj łososia Sosem Teriyaki
BBQ z miodem Kikkoman.

Krok 4

1 łyżeczka oliwy z oliwek - **1** ząbek czosnku,
pokrojony w plasterki - **4 łyżeczki** Olej z prażonych
nasion sezamu Kikkoman **4 łyżeczki** Naturalnie
warzony sos sojowy Kikkoman
Na oddzielnej patelni, na średnim ogniu, podsmaż
na oliwie pokrojony w plasterki czosnek oraz
rozgniecione ziemniaki z kroku 1, aż staną się
chrupiące i złociste. Skrop całość Olejem
sezamowym Kikkoman i wykończ Sosem sojowym
Kikkoman.

Krok 5

1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Nałóż ziemniaki na talerz obok łososia w glazurze.

Przed podaniem skrop łososia Olejem sezamowym Kikkoman.

Krok 6

100 g mieszanki sałat - **1 łyżka** Naturalnie

warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** oliwy z oliwek

Umyj sałatę i skrop ją Sosem sojowym Kikkoman oraz oliwą. Podawaj z chrupiącymi ziemniakami i łososiem.