

Tarta z dorsza na spodzie z batatów

Czas ogółem **55 min** 10 min Czas gotowania **45 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.073 kJ / 495 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **35 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	batat
2,5 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1 łyżka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
100 g	jarmużu
1	ząbek czosnku, posiekany
0,5 łyżki	masła
4	jajka
4 łyżki	jogurtu
2 łyżki	twardego sera, startego
150 g	filetu z dorsza

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 batat - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Batata obierz i pokrój w cienkie plasterki. Skrop Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i Olejem sezamowym Kikkoman i dobrze wymieszaj. Plasterki batata ułóż ciasno obok siebie na dnie naczynia do pieczenia w taki sposób, żeby zachodziły na siebie. Piecz przez 15 minut w temperaturze 190°C.

Krok 2

100 g jarmużu - **1** ząbek czosnku, posiekany - **0,5 łyżki** masła - **4** jajka - **4 łyżki** jogurtu - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżki** twardego sera, startego
Czosnek i jarmuż podsmaż na maśle. W misce ubij jogurt z jajkami i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Dodaj podsmażony jarmuż i starty ser. Wymieszaj, aby połączyć składniki, i przelej na spód z batatów.

Krok 3

150 g filetu z dorsza - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Filet z dorsza pokrój na kawałki i ułóż na farszu. Skrop Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Piecz tartę w temperaturze 180°C przez 25 minut. Pokrój na 4 kawałki i spakuj po 2 kawałki na porcję do pudełek na lunch.