

Треска, замаринованная в йогурте и карри, на гриле

Общее время **75 мин** 10 мин Время подготовки 30 мин Время маринования 35 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 457 кДж / 829 ккал

Жиры: **50,4 г** Белки: **34,3 г**
Углеводы: **57,6 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для филе из спинки трески:

50 г	йогурт
2 ст. л.	лимонный сок
2 ст. л.	оливковое масло
3 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
2 ч. л.	абрикосовый джем несколько листочков лимонного тимьяна
0,5 ч. л.	порошок карри свежемолотый черный перец
4	филе из спинки трески (примерно по 150 г каждое)

Для соуса айоли с лаймом и
кинзой:

1	небольшой лайм
2	чеснок
150 г	майонез
1,5 ст. л.	мед несколько листьев кинзы, рубленых
1,5 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u> свежемолотый черный перец

Для батата на гриле:

800 г	батат
4	зеленый лук

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления маринада смешать йогурт, лимонный сок, оливковое масло, соевый соус, джем, тимьян, порошок карри и черный перец. Рыбное филе смазать маринадом при помощи кисточки и поставить в холодильник на 30 минут.

Шаг 2

Приготовить соус айоли с лаймом и кинзой. Лайм вымыть в горячей воде и вытереть досуха. Натереть цедру лайма. Затем лайм разрезать пополам и выжать сок. Чеснок очистить и мелко нарезать. В миске смешать майонез, цедру и сок лайма, чеснок, мед, кинзу и соевый соус, поперчить по вкусу.

Шаг 3

Батат очистить, помыть и нарезать кубиками около 2 см. Зеленый лук помыть и нарезать. Чеснок очистить и мелко нарезать кубиками. Перемешать чеснок, батат, зеленый лук, соевый соус, оливковое масло и розмарин, поперчить по вкусу.

Шаг 4

Батат выложить на гриль на примерно 15-20 минут, а филе трески на 6-10 минут в зависимости от жара (если гриль оборудован крышкой, готовить под крышкой). Подавать с

1	чеснок	соусом айоли с лаймом и кинзой.
3 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>	
4 ст. л.	оливковое масло розмарин свежемолотый черный перец	