

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 листочек |
| | 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. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
4 ст. л. оливковое масло
розмарин
свежемолотый черный
перец