

Запечённая треска с кейлом и бататом

Общее время **50 мин** 5 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления 20 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
1 633 кДж / 390 ккал

Жиры: **18 г** Белки: **31 г**
Углеводы: **24 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1 ст. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
4 ч. л.	лимонного сока
2 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ч. л.	тёртого имбиря
0,5	красного чили
300 г	филе трески
1	батат
60 г	кейла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 ст. л. слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - 4 ч. л. лимонного сока - 1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - 1 ч. л. тёртого имбиря - 0,5 красного чили - 300 г филе трески
Смешайте ингредиенты для маринада, добавьте филе трески и уберите в холодильник на 20 минут.

Шаг 2

1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - 1 батат - 60 г кейла
Выложите нарезанный кубиками батат в форму для выпечки, полейте кунжутным маслом Kikkoman и хорошо перемешайте. Запекайте в течение 10 минут при 180°C. Затем добавьте филе трески и кейл (вымойте и высушите листья и удалите жёсткие стебли). Полейте всё оставшимся маринадом и верните в духовку ещё на 15 минут.