KIKKOMAN

Bacalao a la parrilla con bastones de boniato

Tiempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.135 kJ / 510 Kcal

Grasas: **25 g** Proteínas: **35 g**
Carbohidratos: **32 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1	boniato
3 cucharadas	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
300 g	de lomo de bacalao
75 g	de kale
1	diente de ajo picado
0,75 cucharada	de piñones
3 cucharadas	de aceite de oliva
1,5 cucharadita	de zumo de limón
1 cucharadita	de miel

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 boniato - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
Pele el boniato y córtelo en tiras tipo patatas fritas. Prepare una mezcla con la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman y el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman, añada los bastones en ella y asegúrese de que queden bien impregnados. Dispóngalos sobre una bandeja con papel de horno y hornee a 200 °C durante aproximadamente 25 minutos.

Pasos 2

75 g de kale - **1** diente de ajo picado - **0,75 cucharada** de piñones - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **1,5 cucharadita** de zumo de limón - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
Lave y seque el kale, y retire los tallos duros. Introdúzcalo en una batidora junto con el ajo, los piñones, el aceite de oliva, el zumo de limón y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Triture hasta obtener una mezcla homogénea.

Pasos 3

1 cucharada de aceite de oliva - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de miel - **300 g** de lomo de bacalao
Mezcle el aceite de oliva con la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman y la miel. Unte el bacalao con esta marinada y déjelo reposar durante 10–15 minutos. Ase el pescado a

la parrilla durante 3–5 minutos por cada lado. Acompañe con los boniatos al horno y el pesto de kale.