

Bacalao al horno con kale y boniato

Tiempo total **50 Mins.** 5 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción **20 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
1.633 kJ / 390 Kcal

Grasas: **18 g** Proteínas: **31 g**
Carbohidratos: **24 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1 cucharada Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

4 cucharaditas de zumo de limón

2 Kikkoman aceite de Sésamo Toastado

1 de jengibre rallado

cucharadita

0,5 guindilla roja

300 g de lomo de bacalao

1 boniato

60 g de kale

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cucharada Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **4 cucharaditas** de zumo de limón - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1 cucharadita** de jengibre rallado - **0,5** guindilla roja - **300 g** de lomo de bacalao

Combine los ingredientes de la marinada, incorpore el bacalao y deje reposar en el frigorífico durante 20 minutos.

Pasos 2

1 cucharada Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **1** boniato - **60 g** de kale

Coloque el boniato cortado en dados en una fuente de horno, rocíelo con el Aceite de Sésamo Tostado Kikkoman y mezcle bien. Prehornee durante 10 minutos (180 °C). Después, incorpore el bacalao y el kale, con las hojas limpias, secas y sin los tallos gruesos. Vierta el resto de la marinada por encima y hornee 15 minutos adicionales.