KIKKOMAN

Bacalao con arándanos y miso cubierto de nueces

Tiempo total **155 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción **120 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
5.497 kJ / 567 Kcal

Grasas: **19,6 g** Proteínas: **38 g**
Carbohidratos: **58,6 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Pescado:

300 g	de lomo de bacalao
80 ml	de sake
30 g	de pasta de miso ligera
10 g	de azúcar moreno

Frutos secos:

20 g	de anacardos
20 g	de nueces de macadamia
20 g	de pistachos

Salsa:

50 g	de arándanos rojos
120 ml	de vino de ciruela
50 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
30 g	de miel
1 pellizco	de canela
1 pellizco	de cardamomo

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de lomo de bacalao - **80 ml** de sake - **30 g** de pasta de miso ligera - **10 g** de azúcar moreno
Limpie el lomo de bacalao, mezcle los ingredientes para el adobo y deje marinar el pescado durante 2 horas, o al menos 30 minutos si no tiene tiempo. Hornee el pescado marinado a 180 °C durante 10-15 minutos.

Pasos 2

20 g de anacardos - **20 g** de nueces de macadamia - **20 g** de pistachos
Tueste las nueces en una sartén durante 5 minutos y luego tritúrelas.

Pasos 3

50 g de arándanos rojos - **120 ml** de vino de ciruela - **50 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **30 g** de miel - **1 pellizco** de canela - **1 pellizco** de cardamomo
Mezcle los ingredientes de la salsa en una sartén y caliéntelos durante 10 minutos. Vierta la salsa caliente en un plato, cúbrala con el bacalao al miso y decore con nueces.