

Filetes de lomo de bacalao marinados con yogurt especiado en barbacoa

Tiempo total **75 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de marinado **35 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3457 kJ / 829 Kcal

Grasas: **50,4 g** Proteínas: **34,3 g**
Carbohidratos: **57,6 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para los filetes de lomo de bacalao:

- 50 g** de yogurt natural
- 2** de zumo de limón
- cucharadas**
- 2** de aceite de oliva
- cucharadas**
- 3** Kikkoman Salsa de Soja
- cucharadas** naturalmente fermentada
- 2 cucharaditas** de confitura de albaricoque
- as** Unas cuantas hojas de tomillo de limón
- 0,5** de curry en polvo
- cucharadita**
- 4** Pimienta recién molida
- filetes de lomo de bacalao (de aprox.150 g c/u)

Para el alioli de lima y cilantro:

- 1** lima orgánica pequeña
- 2** dientes de ajo
- 150 g** de mayonesa
- 1,5** de miel
- cucharadas**
- Unas cuantas ramitas de cilantro picadas
- 1,5** Kikkoman Salsa de Soja
- cucharadas** naturalmente fermentada
- Pimienta recién molida

Para los boniatos asados:

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para preparar la salsa para marinar, mezcle el yogurt, el zumo de limón, el aceite de oliva, la salsa de soja, la confitura, el tomillo de limón, el curry en polvo y la pimienta. Unte los filetes de bacalao con la salsa para marinar y ponga en la nevera durante 30 minutos hasta que vaya a encender la barbacoa.

Pasos 2

Prepare el alioli de lima y cilantro lavando la lima bajo el chorro de agua caliente, y séquela mediante ligeras palmaditas. Ralle parte de la corteza, corte la lima a la mitad y exprima para obtener el zumo. Pele y pique finamente el ajo. En un bol, mezcle la mayonesa, el zumo y la ralladura de la lima, el ajo, la miel, el cilantro y la salsa de soja, aderezando a su gusto con pimienta.

Pasos 3

Pele los boniatos, lávelos y córtelos en cubos de aprox. 2 cm. Limpie las cebolletas, rebane y lave. Pele y corte finamente el ajo. Mezcle el ajo, los boniatos, las cebolletas, la salsa de soja, el aceite de oliva y el romero, aderezando con pimienta al gusto.

Pasos 4

Coloque los boniatos en la barbacoa por 15-20 minutos aprox. y los filetes de bacalao en la

800 g de boniato
4 cebolletas
1 diente de ajo
3 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
4 de aceite de oliva
cucharadas
Unas cuantas ramitas de
romero
Pimienta recién molida

barbacoa por 6-10 minutos aprox. dependiendo del calor (cierre la tapa si es que su asador cuenta con ella). Sirva con el alioli de lima y cilantro.