

Koláč z batátů s treskou

Celkový čas vaření **55 min.** 10 min. Doba vaření **45 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.073 kJ / 495 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **30 g**
Sacharidy: **35 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1	batát
2,5	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u>
polévkové	<u>přirozeně fermentovaná</u>
lžíce	<u>se sníženým obsahem</u>
	<u>solí</u>
1 polévková	<u>Kikkoman Pražený</u>
lžíce	<u>sezamový olej</u>
100 g	kapusty
1	stroužek česneku,
	nasekaný
0,5	másla
polévková	
lžíce	
4	vejce
4 polévkové	<u>bílého jogurtu</u>
lžíce	
2 polévkové	<u>tvrdého sýra,</u>
lžíce	<u>nastrouhaného</u>
150 g	filetu z tresky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 batát - **0,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej

Batát oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Pokapejte sójovou omáčkou Kikkoman a sezamovým olejem, promíchejte a vyskládejte do formy ve vzorovaném překrývajícím se kruhu. Předehřejte troubu na 190 °C a základ předpékejte 15 minut.

Krok 2

100 g kapusty - **1** stroužek česneku, nasekaný - **0,5 polévková lžíce** másla - **4** vejce - **4 polévkové lžíce** bílého jogurtu - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **2 polévkové lžíce** tvrdého sýra, nastrouhaného

Na pánvi orestujte česnek a kapustu na másle. V misce vyšlehejte jogurt s vejci a Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli. Přidejte orestovanou kapustu a nastrouhaný sýr. Směs promíchejte a nalijte na připravený batátový základ.

Krok 3

150 g filetu z tresky - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Tresku nakrájejte na kousky a rozložte na náplň. Pokapejte Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli. Pečte koláč při 180 °C asi 25 minut. Po upečení rozkrojte na 4 díly a do krabiček balte vždy 2 kousky na porci.

