

Pečená treska s kapustou a batáty

Celkový čas vaření **50 min.** 5 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření **20 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

1.633 kJ / 390 kcal

Tuky: **18 g** Bílkoviny: **31 g**

Sacharidy: **24 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem

solí

4 čajové lžičky citronové šťávy

2 polévkové lžíce Kikkoman Pražený
sezamový olej

1 čajová lžička strouhaného zázvoru

0,5 chilli papričky

300 g filetu z tresky

1 batát

60 g kapusty

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
- **4 čajové lžičky** citronové šťávy - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 čajová lžička** strouhaného zázvoru - **0,5** červené chilli papričky - **300 g** filetu z tresky
Smíchejte ingredience na marinádu, vložte filet z tresky a dejte na 20 minut do lednice.

Krok 2

1 polévková lžíce Kikkoman Pražený sezamový olej - **1** batát - **60 g** kapusty
Batát nakrájejte na kostky, vložte do zapékačské misky, pokapejte Kikkoman Sezamovým olejem a dobře promíchejte. Předehřejte troubu na 180 °C a batáty předpékejte 10 minut. Poté přidejte marinovanou tresku a očištěnou kapustu (bez tuhých stonků). Vše pokapejte zbylou marinádou a pečte dalších 15 minut.