

Gebakken kabeljauw met boerenkool en zoete aardappel

totale tijd **50 min.** 5 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd 20 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

1.633 kJ / 390 kcal

Vetten: **18 g** Eiwitten: **31 g**

Koolhydraten: **24 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
4 tl	citroensap
2 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
1 tl	geraspte gember
0,5	rode chilipeper
300 g	kabeljauwfilet
1	zoete aardappel
60 g	boerenkool

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **4 tl** citroensap - **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1 tl** geraspte gember - **0,5** rode chilipeper - **300 g** kabeljauwfilet
Meng de ingrediënten voor de marinade, voeg de kabeljauwfilet toe en zet 20 minuten in de koelkast.

Stap 2

1 el Kikkoman Geroosterde Sesamolie - **1** zoete aardappel - **60 g** boerenkool
Doe de zoete aardappel in blokjes in een ovenschaal, besprenkel met de Kikkoman Sesamolie en meng goed. Bak 10 minuten voor in 180 °C. Voeg vervolgens de kabeljauwfilet en de boerenkool toe, waarvan de bladeren gewassen en gedroogd zijn en de taaie stelen verwijderd. Besprenkel alles met de overgebleven marinade en zet nog 15 minuten terug in de oven.