

Gegrilde kabeljauw met zoete aardappelfrietjes

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.135 kJ / 510 kcal

Vetten: **25 g** Eiwitten: **35 g**

Koolhydraten: **32 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	zoete aardappel
3 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
1 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
300 g	kabeljauw
75 g	boerenkool
1	teentje knoflook, fijngehakt
0,75 el	pijnboompitten
3 el	olijfolie
1,5 tl	citroensap
1 tl	honing

VOORBEREIDING

Stap 1

1 zoete aardappel - **1 el** Kikkoman Natuurlijk

Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout **1 el**

Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Schil de zoete aardappel en snijd in frietjes. Meng de Kikkoman Sojasaus Minder Zout met de Kikkoman Sesamolie en wentel de frietjes door het mengsel. Spreid ze uit op een met bakpapier beklede ovenplaat en bak ze ongeveer 25 minuten op 200 °C.

Stap 2

75 g boerenkool - **1** teentje knoflook - **0,75 el** pijnboompitten - **2 el** olijfolie - **1,5 tl** citroensap - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Was en droog de boerenkool en verwijder de taaie stelen. Doe de boerenkool in een blender samen met de knoflook, pijnboompitten, olijfolie, citroensap en Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Mix tot een gladde massa.

Stap 3

1 el olijfolie - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1 tl** honing - **300 g** kabeljauw

Meng de olijfolie met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout en de honing. Bestrijk de kabeljauw met de marinade en laat 10-15 minuten marineren. Grill 3-5 minuten aan elke kant. Serveer met de zoete aardappelfrietjes en boerenkoolpesto.