

Taart met kabeljauw op basis van zoete aardappel

totale tijd **55 min.** 10 min. kooktijd 45 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.073 kJ / 495 kcal

Vetten: **28 g** Eiwitten: **30 g**

Koolhydraten: **35 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

1	zoete aardappel
2,5 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout</u>
1 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
100 g	boerenkool
1	knoflookteen, fijngehakt
0,5 el	boter
4	eieren
4 el	yoghurt
2 el	harde kaas, geraspt
150 g	kabeljauwfilet

VOORBEREIDING

Stap 1

1 zoete aardappel - **0,5 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout **1 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Schil de zoete aardappel en snijd in dunne plakjes. Besprenkel met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout en Kikkoman Sesamolie, schep om en leg de plakjes strak in een overlappend patroon op de bodem van een ovenschaal. Bak 15 minuten voor op 190 °C.

Stap 2

100 g boerenkool - **1** knoflookteen, fijngehakt - **0,5 el** boter - **4** eieren - **4 el** yoghurt - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **2 el** harde kaas, geraspt

Bak de gehakte knoflook en boerenkool in de boter. Klop in een kom de yoghurt los met de eieren en de Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Voeg de boerenkool en geraspte kaas toe. Roer alles door elkaar en giet het mengsel over de zoeteaardappelbodem.

Stap 3

150 g kabeljauwfilet - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Snijd de kabeljauwfilet in stukjes en leg ze op de vulling. Besprenkel met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Bak de taart 25 minuten op 180 °C. Snijd in 4 stukken en verpak er 2 per portie in lunchboxen.