KIKKOMAN

Grillad torskryggsfiléer i en kryddad yoghurtmarinad

Total tid **75 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tid för marinering **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.457 kJ / 829 kcal

Fett: **50,4 g** Protein: **34,3 g**
Kolhydrater: **57,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till torskryggsfiléerna:

50 g	naturell yoghurt
2 msk	citronsaft
2 msk	olivolja
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 tsk	aprikosmarmelad
	Några blad av citrontimjan
0,5 tsk	currypulver
	Färskmald svartpeppar
4	torskryggsfiléer (ca. 150 g/styck)

Till lime- och korianderaiolin:

1	liten, ekologisk lime
2	vitlöksklyftor
150 g	majonnäs
1,5 msk	honung
	Några korianderblad, hackade
1,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Färskmald svartpeppar

Till de grillade sötpotatisarna:

800 g	sötpotatis
4	vårlökar
1	vitlöksklyfta
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
4 msk	olivolja
	Några rosmarinblad
	Färskmald svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

För att göra marinaden: Blanda samman yoghurt, citronjuice, olivolja, sojasås, marmelad, timjan, currypulver och peppar. Pensla fiskfiléerna med marinaden och ställ in dem i kylskåpet i 30 minuter, tills det är dags att börja grilla.

Steg 2

Förbered marinaden genom att tvätta limefrukten under varmt vatten och sedan klappa den torr. Skölj av den färska koriandern. Riv lite skal, skär limefrukten på mitten och pressa ut saften. Skala och finhacka vitlöksklyftan. Blanda samman majonnäs, limeskal och limejuice, vitlök, honung, koriander och sojasås i en skål. Tillsätt peppar efter smak.

Steg 3

Skala sötpotatisen, skölj av dem och skär i tärningar (cirka 2x2 cm). Skölj av vårlökarna, dela dem och skölj igen. Skala och finhacka vitlöken. Blanda samman vitlök, sötpotatis, vårlök, sojasås, olivolja och rosmarin. Tillsätt peppar efter smak.

Steg 4

Lägg sötpotatisen på grillen i ca 15-20 minuter och torskfiléerna på grillen i ca 6-10 minuter beroende på värme (stäng locket om din grill har ett sådant). Servera tillsammans med lime- och korianderaioli.