

Bacalhau com arandos e miso e cobertura de frutos secos

Tempo total **155 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção **120 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
5.497 kJ / 567 kcal

Gorduras totais: **19,6 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **58,6 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Peixe:

300 g de lombo de bacalhau
80 ml de saké
30 g pasta de miso light
10 g de açúcar mascavado

Frutos secos:

20 g de cajú
20 g de noz macadâmia
20 g de pistáchios

Molho:

50 g de arandos
120 ml de vinho de ameixa
50 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
30 g de mel
1 pitada de canela
1 pitada de cardamomo

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de lombo de bacalhau - **80 ml** de saké - **30 g** pasta de miso light - **10 g** de açúcar mascavado
Limpe os lombos de bacalhau, misture os ingredientes para a marinada e deixe marinar o peixe durante 2 horas, ou pelo menos 30 minutos se não tiver tempo. Asse o peixe marinado a 180 °C durante 10-15 minutos.

Passo 2

20 g de cajú - **20 g** de noz macadâmia - **20 g** de pistáchios
Toste os frutos secos numa frigideira durante 5 minutos e depois esmague-os.

Passo 3

50 g de arandos - **120 ml** de vinho de ameixa - **50 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **30 g** de mel - **1 pitada** de canela - **1 pitada** de cardamomo
Misture os ingredientes para o molho numa frigideira e aqueça durante 10 minutos. Verta o molho quente para um prato, cubra com o bacalhau e decore com os frutos secos.