

Bacalhau grelhado com batata-doce frita

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.135 kJ / 510 kcal

Gorduras totais: **25 g** Proteína: **35 g**
Hidratos de carbono: **32 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 batata-doce
3 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)
1 colher de sopa [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
300 g de bacalhau
75 g de couve kale
1 dente de alho picado
0,75 colheres de sopa de pinhões
3 colheres de sopa de azeite
1,5 colheres de chá de sumo de limão
1 colher de chá de mel

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 batata-doce - 1 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) **1 colheres de sopa** [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)
Descasque a batata-doce e corte-a em palitos. Misture o Molho de Soja com Menos Sal Kikkoman com o Óleo de Sésamo Kikkoman e envolva as batatas na mistura. Espalhe-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e leve ao forno a 200°C durante cerca de 25 minutos.

Passo 2

75 g de couve kale - **1** dente de alho picado - **0,75 colheres de sopa** de pinhões - **2 colheres de sopa** de azeite - **1,5 colheres de chá** de sumo de limão - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#)
Lave e seque a couve e, em seguida, retire os caules duros. Coloque-a num liquidificador juntamente com o alho, os pinhões, o azeite, o sumo de limão e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Misture até ficar homogéneo.

Passo 3

1 colheres de sopa de azeite - **1 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal](#) - **1 colheres de chá** de mel - **300 g** de bacalhau
Misture o azeite com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e o mel. Pincele o bacalhau com a marinada e deixe marinar durante 10-15 minutos. Grelhe durante 3-5 minutos de cada lado. Sirva com as batatas fritas de batata-doce e o pesto de

couve kale.