

Lombos de bacalhau grelhado numa marinada de iogurte e caril

Tempo total **75 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada **35 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.457 kJ / 829 kcal

Gorduras totais: **50,4 g** Proteína: **34,3 g**
Hidratos de carbono: **57,6 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para os lombos de bacalhau:

- 50 g** de iogurte
- 2 colheres de sopa** de sumo de limão
- 2 colheres de sopa** de azeite
- 3 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
- 2 colheres de chá** de doce de alperce
- 0,5 colheres de chá** Algumas folhas de tomilho-limão
- 0,5 colheres de chá** de caril em pó
- 4** Pimenta moída na hora
- 4** lombos de bacalhau (aproximadamente 150 g cada)

Para o aioli de lima e coentros:

- 1** pequena lima biológica
- 2** dentes de alho
- 150 g** de maionese
- 1,5 colheres de sopa** de mel
- 1,5 colheres de sopa** Algumas folhas de coentros picadas
- 1,5 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
- 1,5 colheres de sopa** Pimenta moída na hora

Para as batatas doces grelhadas:

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para preparar a marinada, misture o iogurte, o sumo da lima, o azeite, o molho de soja, o doce, o tomilho, o picante em pó e a pimenta. Esfregue a marinada nos lombos de bacalhau e coloque no frigorífico durante 30 minutos até ir para o grelhador.

Passo 2

Prepare o aioli de lima e coentros lavando a lima em água quente e, depois, secando-a cuidadosamente. Rale alguma casca, corte a lima ao meio e esprema o sumo. Descasque e pique a cebola. Numa taça, misture a maionese, as raspas e o sumo de lima, o alho, o mel, os coentros e o molho de soja e tempere com pimenta a gosto.

Passo 3

Descasque as batatas doces, lave-as e corte-as em cubos de 2 cm. Limpe, corte e lave as cebolinhas. Descasque e pique o alho. Misture o alho, as batatas doces, as cebolinhas, o molho de soja, o azeite e o rosmaninho, e tempere com pimenta a gosto.

Passo 4

Coloque as batatas doces e os lombos de bacalhau no grelhador (feche a tampa, se o seu grelhador tiver tampa). Sirva com aioli de lima e coentros.

800 g de batata doce
4 cebolinhas
1 dente de alho
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente
4 colheres de sopa de azeite
1 pé de alecrim
Pimenta moída na hora