

Tarte de bacalhau com base de batata doce

Tempo total **55 Mins.** 10 Mins. Tempo de confeção **45 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.073 kJ / 495 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **35 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 batata-doce
2,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
100 g de couve kale
1 dente de alho picado
0,5 colheres de sopa de manteiga
4 ovos
4 colheres de sopa de iogurte
2 colheres de sopa de queijo duro ralado
150 g de lombo de bacalhau

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 batata-doce - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
Descasque a batata-doce e corte-a em rodela finas. Regue com o Molho de Soja com Menos Sal Kikkoman e o Óleo de Sésamo Kikkoman, misture bem e coloque as fatias em camadas bem sobrepostas no fundo de uma assadeira. Pré-coza durante 15 minutos a 190°C.

Passo 2

100 g de couve kale - **1** dente de alho picado - **0,5 colheres de sopa** de manteiga - **4** ovos - **4 colheres de sopa** de iogurte - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **2 colheres de sopa** de queijo duro ralado
Salteie o alho picado e a couve na manteiga. Numa tigela, bata o iogurte com os ovos e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Adicione a couve salteada e o queijo ralado. Mexa bem e verta sobre a base de batata-doce.

Passo 3

150 g de lombo de bacalhau - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
Corte o lombo de bacalhau em pedaços e coloque-os por cima do recheio. Regue com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Coza a tarte a 180°C durante 25 minutos. Corte em 4 pedaços e embale 2 por porção em lancheiras.