KIKKOMAN

Szezámos teriyaki lazac ropogós burgonyával

Teljes idő **40 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **30 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Zsír: **96,70 g** Fehérje: **57,40 g**
Szénhidrát: **54,70 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

A burgonyához:

6	kis burgonya
0,5 tk.	só

A lazachoz:

400 g	lazacfilé
0,5 tk.	só
1 csipet	frissen őrölt fekete bors
100 g	pirított fehér szezámmag
1 ek.	olívaolaj
100 ml	Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz

A ropogós burgonyához:

1 tk.	olívaolaj
1	gerezd fokhagyma felszeletelve
4 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
4 tk.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz

A tálaláshoz:

1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj

A salátához:

100 g	vegyes salátalevél
1 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
1 ek.	olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

6 kis szemű burgonya - **0,5 tk.** só
Mossuk meg a burgonyát, és tegyük egy lábas sós vízbe. Forraljuk fel, majd főzzük puhára. Szűrjük le, és egyenként enyhén nyomkodjuk szét a szemeket.

Lépések 2

400 g lazacfilé - **0,5 tk.** só - **1 csipet** frissen őrölt fekete bors - **100 g** pirított fehér szezámmag
A lazacfiléket sózzuk és borsozzuk, majd a pirított fehér szezámmagba forgatjuk, amíg egyenletes kéreg képződik rajtuk.

Lépések 3

1 ek. olívaolaj - **100 ml** Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz
Az olívaolajat egy serpenyőben közepes lángon felhevítjük, és a 2. lépésben előkészített lazacot megsütjük. A serpenyőt levesszük a tűzről, majd a lazacot megkenjük a Kikkoman Mézes teriyaki BBQ szósszal.

Lépések 4

1 tk. olívaolaj - **1** gerezd fokhagyma felszeletelve - **4 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj **4 tk.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
Egy másik serpenyőben a felszeletelt fokhagymát és az 1. lépésben előkészített, szétnyomkodott burgonyát az olívaolajon közepes lángon aranybarnára és ropogósra sütjük. Ha kész, Kikkoman Szezámmagolajjal meglocsoljuk és a Kikkoman Szójaszószban megforgatjuk.

Lépések 5

1 ek. Kikkoman Szezámmagolaj

A ropogós burgonyát a mázas lazac mellé tesszük, és tálalás előtt a lazacot meglocsoljuk a Kikkoman Szezámmagolajjal.

Lépések 6

100 g vegyes salátalevél - **1 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **1 ek.** olívaolaj
A salátaleveleket megmossuk, majd összeforgatjuk a Kikkoman Szójaszósszal és az olívaolajjal. A ropogós burgonya és a lazac mellé szedjük.