KIKKOMAN

Saldie kartupeļi ar lasi un spinātiem

Kopējais laiks **50 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **35 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
4.389 kJ / 1.049 kcal

Tauki: **67 g** Olbaltumvielas: **40 g**
Ogļhidrāti: **86 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Saldie kartupeļi:

700 g	saldo kartupeļu
1 ēdamk.	rapšu eļļas
1 šķipsniņa	sāls

Lasis:

250 g	laša filejas
3 ēdamk.	Kikkoman Pozu citronu
0,5 tējk.	svaigi maltu melno piparu

Spināti krējuma mērcē:

1 ēdamk.	olīveļļas
0,5 ēdamk.	sviesta
1	neliels sīpols, sasmalcināts
1	liela ķiploka daiviņa, sasmalcināta
150 g	jauno spinātu
130 ml	saldā krējuma (30%)
30 g	zilā siera
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
0,25 tējk.	muskatrieksta
0,25 tējk.	svaigi maltu melno piparu

Zaļumu un jogurta dip mērce:

120 g	grieķu jogurta
2 ēdamk.	Kikkoman Pozu citronu
1 tējk.	medus
2 ēdamk.	pētersīļu, sasmalcinātu
2 ēdamk.	maurloku, sasmalcinātu
0,25 tējk.	svaigi maltu melno piparu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

700 g saldo kartupeļu - **1 ēdamk.** rapšu eļļas - **1 šķipsniņa** sāls - **250 g** laša filejas - **3 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu - **0,5 tējk.** svaigi maltu melno piparu

Saldos kartupeļus nomazgā, nosusini un pārgriez gareniski uz pusēm. Pārzied ar eļļu un pārkaisi ar sāli. Liec karstā gaisa fritierī un cep 200 °C temperatūrā 30 minūtes. Lasi sagriez lielākos gabaliņos. Pievieno Kikkoman Ponzu citronu un piparus, samaisi un atstāj iemarinēties.

Solis 2

1 ēdamk. olīveļļas - **0,5 ēdamk.** sviesta - **1** neliels sīpols, sasmalcināts - **1** liela ķiploka daiviņa, sasmalcināta - **150 g** jauno spinātu - **130 ml** saldā krējuma (30%) - **30 g** zilā siera - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **0,25 tējk.** muskatrieksta - **0,25 tējk.** svaigi maltu melno piparu

Pannā uzkarsē olīveļļu un sviestu, pievieno sīpolu un ķiploku. Sautē, līdz tie kļūst mīksti, tad pievieno spinātus, saldo krējumu un sadrupinātu sieru. Karsē, līdz mērce sabiezē, pēc tam pievieno Kikkoman sojas mērci un garšvielas. Ceptajiem saldajiem kartupeļiem izgreb mīkstumu, atstājot 2 cm apmali, un pievieno to spinātu masai. Spinātu masu un 1. solī sagatavoto lasi pildi saldajos kartupeļos. Pildītos saldos kartupeļus liec karstā gaisa fritierī* un cep 5 minūtes.

Solis 3

120 g grieķu jogurta - **2 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu - **1 tējk.** medus - **2 ēdamk.** pētersīļu, sasmalcinātu - **2 ēdamk.** maurloku, sasmalcinātu - **0,25 tējk.** svaigi maltu melno piparu

Jogurtu samaisi ar Kikkoman Ponzu citronu, medu, zaļumiem un pipariem. Pildītos saldos kartupeļus liec uz šķīvja un pārlej ar dip mērci.