KIKKOMAN

Somon teriyaki cu susan și cartofi

Timp total **40 min.** **10 min.** timp de preparare **30 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Grăsimi: **96,70 g** Proteine: **57,40 g**
Carbohidrați: **54,70 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Pentru cartofi:

6	cartofi mici
0,5 linguriță	de sare

Pentru somon:

400 g	file de somon
0,5 linguriță	de sare
1 un praf	de piper negru, proaspăt măcinat
100 g	semințe de susan alb prăjit
1 lingură	de ulei de măsline
100 ml	Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată

Pentru cartofii crocanți:

1 linguriță	de ulei de măsline
1	cățel de usturoi, feliat
4 linguriță	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
4 linguriță	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural

Pentru servire:

1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman

Pentru salată:

100 g	amestec de frunze de salată
1 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 lingură	de ulei de măsline

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

6 cartofi mici - **0,5 linguriță** de sare
Spălați cartofii și puneți-i într-o cratiță cu apă cu sare. Aduceți la punctul de fierbere și fierbeți-i până când se înmoaie. Scurgeți apa, apoi zdrobiți ușor fiecare cartof.

Pasul 2

400 g file de somon - **0,5 linguriță** de sare - **1 un praf** de piper negru, proaspăt măcinat - **100 g** semințe de susan alb prăjit
Condimentați fileurile de somon cu sare și piper, apoi apăsați-le în semințele de susan alb prăjit până când sunt bine acoperite.

Pasul 3

1 lingură de ulei de măsline - **100 ml** Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată
Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie, la foc mediu, și gătiți somonul de la Pasul 2 până când este pătruns. Luați tigaia de pe foc și ungeți somonul cu sosul BBQ Teriyaki Kikkoman cu miere.

Pasul 4

1 linguriță de ulei de măsline - **1** cățel de usturoi, feliat - **4 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman **4 linguriță** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
Într-o tigaie separată, la foc mediu, căliți usturoiul feliat și cartofii zdrobiți de la Pasul 1 în uleiul de măsline, până când devin crocanți și aurii. Stropiți cu uleiul de susan Kikkoman și adăugați la final sosul de soia Kikkoman.

Pasul 5

1 lingură Ulei de Susan Prăjit Kikkoman

Așezați pe farfurie cartofii crocanți alături de somonul glazurat și stropiți somonul cu uleiul de susan Kikkoman înainte de servire.

Pasul 6

100 g amestec de frunze de salată - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 lingură** de ulei de măsline

Spălați frunzele de salată și stropiți-le cu sosul de soia Kikkoman și uleiul de măsline. Serviți alături de cartofii crocanți și somon.