

# Vaktel med svartkål och bondbönor

Total tid **50 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid **30 Min.** väntetid

## INGREDIENSER

10 Portioner

### Till vaktlarna:

**10** vaktlar, ugnsklara  
**100 ml** Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås

**100 ml** olivolja

### Till grönsakerna:

**2** ekologiska citroner, tunt skivade

**800 g** bondbönor, konserverade, avrunna

**400 g** gröna oliver, avrunna

**100 g** vitlök, skalad

**300 g** pärlök, skalad

**200 ml** olivolja

**200 ml** kycklingbuljong

**100 ml** Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås

**2** kvistar sommarkyndel, bladen plockade  
Peppar, nymalen

### Till grönkålen:

**50 ml** olivolja

**300 g** svartkål, putsad

**150 g** solrosfrön

**50 ml** grönsaksbuljong

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Blanda vakteln med Kikkoman ekologisk sojasås och marinera i minst 1 timme.

### Steg 2

Värm ugnen till 180 °C över-/undervärme. Lägg citronskivor, bondbönor, oliver, vitlök och lök i en stor skål. Blanda med olivolja, kycklingbuljong, Kikkoman ekologisk sojasås och peppar och bred ut dem platt på bakplåtar. Rosta i ugnen i ca 30 minuter.

### Steg 3

Ringla olja över vakteln och lägg den på ett galler. Rosta i ugnen i ca 20 minuter.

### Steg 4

Värm olja i en stekpanna på medelvärme och fräs svartkålen i 1–2 minuter. Tillsätt solrosfrön och deglasera med buljongen. Koka upp kort och låt sedan rinna av något på hushållspapper innan servering.

### Steg 5

Ta ut grönsakerna ur ugnen och vänd ner sommarkyndel.

### Steg 6

Servera en vaktel per tallrik med grönsakerna och lite av steksaften, tillsammans med svartkålen.