

# Asiatiska blomkålsvingar

Total tid **45 Min.** **45 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):  
**1.888 kJ / 451 kcal**

Fett: **15,9 g** Protein: **15,3 g**  
Kolhydrater: **40,8 g**

## INGREDIENSER

**4 Portioner**

### Till blomkålsvingarna

- 1** blomkålshuvud
- 65 g** vetemjöl
- 2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 3** vitlöksklyftor
- 3 msk** ketchup
- 50 ml** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
- 2 msk** ljus sirap (alternativt: agavesirap)
- 1 msk** riven ingefära
- 1 msk** sesamolja
- 3 msk** limesaft
- Dessutom**
- 2** salladslökar
- 200 ml** kokosmjölk
- 75 g** jordnötssmör
- 2 msk** limesaft
- 2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 2 msk** chilipulver
- 2 msk** sesamfrön
- 2 msk** ett par färska korianderblad

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Dela blomkålen i små buketter och skölj dem. Rör ihop mjölet med ca 150 ml vatten och sojasåsen. Vänd buketterna i blandningen och fördela dem på bakplåt med bakplåtspapper. Baka i förvärmad ugn i 225 °C (varmluft 205 °C) i ca 15 minuter.

### Steg 2

Skala och pressa vitlöken och blanda med tamarisåsen, sirapen, ingefäran, oljan och limesaften. Blanda de heta blomkålsvingarna med marinaden, lägg tillbaka på bakplåten och baka i ca 5–10 minuter till.

### Steg 3

Ansa salladslöken, skölj och strimla till tunna ringar. Koka upp kokosmjölken med jordnötssmöret och smaka av med limesaft, sojasås och chilipulver. Garnera blomkålsvingarna med salladslök, sesamfrön och koriander och servera med kokossåsen.