

Bakade brysselkål i apelsinsås

Total tid **40 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1453 kJ / 347 kcal

Fett: **13,2 g** Protein: **11,3 g**
Kolhydrater: **53,2 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

Potatismos:

500 g potatis
1 tsk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
100 ml vegansk gräddfil
50 ml växtbaserad mjölk
50 g veganskt smör

Brysselkål:

500 g brysselkål
1 msk olivolja

Apelsinsås:

1 apelsin
2 msk Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron
1 tsk socker
1 vitlöksklyfta
0,5 tsk nyriven ingefära
1 msk Kikkoman rostad
sesamolja
1 tsk risvinäger
1 msk potatismjöl
3 msk vatten

Dessutom:

1 msk rostade sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tvätta och skala potatisen, skär i fjärdedelar och koka i vatten med Kikkoman sojasås. Låt den koka potatisen rinna av och tryck ut den i en kastrull genom en potatispress. Tillsätt vegansk gräddfil, mjölk och veganskt smör. Värm under omrörning tills smöret smält.

Steg 2

Tvätta och torka brysselkålen, putsa ändarna och halvera dem. Ringla över olivolja, blanda och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt. Grädda i 180°C i 20 minuter.

Steg 3

Tvätta apelsinen, riv skalet och pressa ur saften. Blanda apelsinjuicen, Kikkoman Ponzu Lemon, socker, pressad vitlök, riven ingefära, sesamolja och risvinäger. Blanda ihop och mixa tills det är slätt. Tillsätt det rivna apelsinskalet. Häll i en kastrull och värm tills det kokar. Avlägsna från värmen.

Steg 4

Blanda potatismjölet med vatten och tillsätt det till den varma såsen. Sjud i 3 minuter, rör om ofta, tills såsen tjocknar.

Steg 5

Överför den bakade brysselkålen till en skål. Häll

över apelsinsåsen och blanda för att säkerställa att varje brysselkål är ordentligt täckt. Strö över sesamfrön.

Steg 6

Lägg den tillagade brysselkålen ovanpå potatismoset. Garnera med sesamfrön.