

Broccoli & ostfritters med teriyaki tex-mex salsa

Total tid **40 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 30 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.031 kJ / 725 kcal

Fett: **33,6 g** Protein: **32,8 g**
Kolhydrater: **69,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Till teriyakisalsan:

250 g mogna tomater
1 liten röd eller grön chilipeppar
1 liten rödlök
1 vitlöksklyfta
1 tsk olivolja
2 msk socker
2,5 msk [Kikkoman Teriyaki marinad](#)
1,5 tsk rökt paprikapulver
1,5 nypa spiskummin (kumminfrön eller malen)

Till broccolifritters:

50 g quinoa
1 broccoli (ca 300 g)
1 liten schalottenlök
1 liten vitlöksklyfta
2,5 msk vegetabilisk olja
2 msk kikärtsmjöl
60 g havregryn (ca 5-6 msk)
50 g riven ost (ca 4 msk.)
2 små ägg
3,5 msk [Kikkoman Teriyaki marinad](#)
0,75 tsk oregano, gnuggad
Nymalen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Finhacka tomater, chili, lök och vitlök och fräs i den uppvärmda oljan. Strö över sockret och karamellisera lätt. Tillsätt Kikkoman teriyaki-marinad och sjud salsan utan lock i 5-10 minuter. Krydda salsan med spiskummin och rökt paprikapulver.

Steg 2

För broccolifritters; koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Använd en matberedare och hacka broccolin fint. Finhacka schalottenlök och vitlök. Stek broccolin i 1 msk uppvärmd olja, tillsätt schalottenlök och vitlök, fräs allt i ca 15 minuter och lägg sedan över i en skål. Blanda i quinoan, kikärtsmjölet, 30 g havreflingor och osten och låt svalna lite.

Steg 3

Tillsätt äggen, blanda väl och krydda broccoliblandningen med teriyakimarinad, oregano och peppar. Forma broccoliblandningen till små biffar med blöta händer, lägg i resterande havreflingor, tryck in dem väl, stek i den återstående uppvärmda oljan i 8-12 minuter på båda sidor tills de är gyllenbruna och servera med teriyakisalsan.