

# Fransk smördeg med linser

Total tid **40 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**2.301 kJ / 550 kcal**

Fett: **33 g** Protein: **15 g**  
Kolhydrater: **64 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

<b>100 g</b>	kokta gröna linser
<b>50 g</b>	kokta röda linser
<b>40 g</b>	soltorkade tomater i olja
<b>0,5</b>	liten lök
<b>1 msk</b>	rapsolja
<b>1 msk</b>	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
<b>0,5 tsk</b>	torkad mejram
<b>1 msk</b>	hackad persilja
<b>0,5 msk</b>	hackad chili
<b>1 nypa</b>	grovmalen peppar
<b>150 g</b>	fransk smördeg
<b>1</b>	uppvispat ägg (för att pensla degen)
<b>1 tsk</b>	sesamfrön
<b>Sås:</b>	
<b>2 msk</b>	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
<b>1 tsk</b>	risvinäger
<b>1 tsk</b>	agavesirap
<b>1 msk</b>	ketchup
<b>1 tsk</b>	hackad persilja

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 tsk** risvinäger - **1 tsk** agavesirap - **1 msk** ketchup - **1 tsk** hackad persilja  
Blanda ingredienserna till såsen och ställ åt sidan medan du förbereder rätten.

### Steg 2

**100 g** kokta gröna linser - **50 g** kokta röda linser - **40 g** soltorkade tomater i olja - **0,5** liten lök - **1 msk** rapsolja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **0,5 tsk** torkad mejram - **1 msk** hackad persilja - **0,5 msk** hackad chili - **1 nypa** grovmalen peppar  
Värm ugnen till 200 °C. Skär de soltorkade tomaterna i små bitar och fräs den hackade löken i olja. Blanda sedan med de kokta gröna och röda linserna, soltorkade tomater, chili, soja, kryddor och örter.

### Steg 3

**150 g** fransk smördeg - **1** uppvispat ägg (för att pensla över degen) - **1 tsk** sesamfrön  
Rulla ut smördegen på en bakplåt med bakplåtspapper. Fördela fyllningen jämnt över den. Rulla degen längs den längre sidan till en rulle. Pensla toppen med uppvispat ägg och strö över sesamfrön. Riv degen lätt på flera ställen.

### Steg 4

Sätt in bakplåten i den förvärmda ugnen och grädda i 20-25 minuter tills degen är gyllene och krispig. Efter gräddning, låt den svalna i några minuter, skiva sedan och servera med såsen.

