

Gratinerad broccoli, blomkål och glaserad pumpa med knaprigt sojasåsströssel

Total tid **45 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1380 kJ / 329 kcal

Fett: **12,9 g** Protein: **13,1 g**
Kolhydrater: **40,5 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

| | |
|----------------------------|--|
| 320 g | broccoli |
| 320 g | blomkål |
| 320 g | pumpafruktkött (t.ex. hokkaidopumpa) |
| 1 tsk | olivolja |
| 100 ml | äppeljuice |
| 1 msk | Kikkoman naturligt bryggd sojasås |
| Till béchamelsåsen: | |
| 2 msk | jordnötsolja (eller vegetabilisk olja) |
| 30 g | vetemjöl |
| 400 ml | havremjolk (eller mandelmjolk eller sojamjolk) |
| 50 ml | grönsaksbuljong |
| 2 msk | kokosmjolk |
| 1 tsk | strösocker |
| 0,5 tsk | salt lite peppar |

Till sojasåsströsslet:

| | |
|-----------------|---|
| 1 tsk | Kikkoman naturligt bryggd sojasås |
| 1 msk | jordnötsolja (eller vegetabilisk olja) |
| 0,5 kopp | Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil |
| 2 | stjälkar färsk persilja |

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Dela broccolin och blomkålen i små buketter, skölj, förväll och låt dem rinna av väl. Skölj och fintärna pumpan (ca 1 cm). Hetta upp oljan i en liten kastrull, tillsätt och fräs upp pumpan. Tillsätt äppeljuicen och låt koka upp. Tillsätt sojasåsen och fortsätt koka tills vätskan kokat bort nästan helt.

Steg 2

Béchamelsås: Hett upp jordnötsoljan i en kastrull, tillsätt och fräs upp mjölet. Tillsätt efter hand den varma havremjölken, buljongen och kokosmjölken, låt koka upp under omrörning och småkoka i ca 1–2 minuter. Krydda såsen med socker, salt och peppar.

Steg 3

Sätt ugnen på 160 °C över- och undervärme (140 °C varmluft). Sojasåsströssel: Blanda sojasåsen väl med jordnötsoljan. Lägg pankomjöllet i en skål, håll över sojasås-jordnötsoljeblandningen och blanda väl. Fördela pankoblandningen på bakplåt med bakplåtspapper och ugnsbaka i ca 6–7 minuter. Skölj och klappa persiljan torr, plocka av och finhacka bladen. Ta ut pankoblandningen ur ugnen och blanda med persiljan.

Steg 4

Sätt ugnen på 220 °C över- och undervärme (200 °C varmluft). Lägg den glaserade pumpan i en ugnform och ovanpå omväxlande broccolin och

blomkålen. Häll över béchamelsåsen och gratinera i bakugnen i ca 2–3 minuter tills ytan är gyllenbrun. Ta ut gratängen ur ugnen, strö över sojasåsströsslet och servera.