

Gratinerad broccoli, blomkål och glaserad pumpa med knaprigt sojasåsströssel

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

Näringsinnehåll (per portion):

1.380 kJ / 329 kcal

Fett: **12,9 g** Protein: **13,1 g**

Kolhydrater: **40,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

320 g	broccoli
320 g	blomkål
320 g	pumpafruktkött (t.ex. hokkaidopumpa)
1 tsk	olivolja
100 ml	äppeljuice
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>

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	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	jordnötsolja (eller vegetabilisk olja)
0,5 kopp	<u>Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil</u>
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 pankomjöl i en skål, häll 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.