

Grönsakskroetter med tomat-sojasås

Total tid **60 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **50 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.275 kJ / 542 kcal

Fett: **23,4 g** Protein: **12,1 g**
Kolhydrater: **66,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

800 g	potatis
50 g	broccoli
50 g	blomkål
8	små champinjonhuvuden (burk)
4	körbärstomater
1	ägg
4,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u> nymalen peppar
50 g	vetemjöl
9 msk	<u>Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil</u>
200 ml	tomatjuice
6	gröna oliver (utan kärnor och fyllning)
0,5 tsk	strösocker cayennepeppar
40 g	babyrucola vegetabilisk olja till fritering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala, skölj och koka potatisen färdiga i kokande saltat vatten i ca 20 minuter, häll bort vattnet och mosa eller puréa fint.

Steg 2

Dela broccolin och blomkålen i små buketter, skölj och förväll dem. Låt champinjonererna rinna av väl. Skölj körbärstomaterna.

Steg 3

Packa in grönsaksbitarna en och en fullständigt i potatismoset.

Steg 4

Vispa upp ägget med 2 msk sojasås och peppar i en djup tallrik. Häll även mjölet och pankoströbrödet i separata djupa tallrikar. Vänd grönsaksbitarna (i potatismoshöljet) först i mjölet, sedan i det uppvispade ägget och till sist i pankoströbrödet.

Steg 5

Tomatsås: Koka upp tomatjuicen, tillsätt oliverna och smaka av såsen med resten av sojasåsen och sockret (alternativt med söt sojasås) samt med cayennepeppar. Puréa med mixer strax före serveringen.

Steg 6

Skölj och slunga rucolan torr, riv den eventuellt i lagom stora munsbitar.

Steg 7

Hetta upp oljan, friterar grönsaksbitarna (i potatismoshöljet) gyllenbruna och låt dem rinna av på kökspapper. Arrangera grönsakskroketerna tillsammans med tomatsåsen på tallrikar, garnera med rucolan och servera.