KIKKOMAN

Krispig rosa popcornblomkål

Total tid **20 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.222 kJ / 530 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **13,2 g**
Kolhydrater: **68,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

75 ml	rödbetsjuice
60 ml	kärnmjölk
4 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
2 msk	vetemjöl
2 msk	majsstärkelse
0,25 tsk	vitlökspulver
0,5 tsk	malen ingefära
3 nypa	svartpeppar, nymalen
300 g	blomkålsbuketter (popcornstora bitar)
100 g	Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
	Olja till stekning
2 msk	Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak

FÖRBEREDELSE

Steg 1

75 ml rödbetsjuice - **60 ml** kärnmjölk - **4 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **2 msk** vetemjöl - **2 msk** majsstärkelse - **0,25 tsk** vitlökspulver - **0,5 tsk** malen ingefära - **3 nypa** svartpeppar, nymalen
Blanda rödbetsjuice, kärnmjölk, Kikkoman Ponzu Citron, mjöl, majsstärkelse, vitlökspulver och malen ingefära till en smet och krydda med peppar.

Steg 2

300 g blomkålsbuketter (popcornstora bitar) - **100 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
Doppa blomkålsbuketterna i smeten, låt överskottet droppa av och lägg i Kikkoman Panko.

Steg 3

Olja till stekning
Hetta upp oljan i en stor stekpanna eller fritös och stek blomkålen i omgångar tills den är gyllenbrun och krispig.

Steg 4

2 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak
Pensla blomkålen med Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung medan den fortfarande är varm och servera.