

Oinslagna kålrullar i tomatsås

Total tid **65 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.586 kJ / 857 kcal

Fett: **39 g** Protein: **38 g**
Kolhydrater: **83 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Kålrullar:

1 liten lök
100 g champinjoner
2 msk rapsolja
170 g vitkål
150 g kokt basmatiris
200 g kycklingfärs
1 medelstort ägg
4 msk Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
2 vitlöksklyftor
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk torkad mejram
0,33 tsb svartpeppar
0,33 tsb salt

Ytterligare:

4 msk Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
3 msk rapsolja

Tomatsås:

125 ml passerade tomater
100 ml vatten
2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk vispad grädde
2 tsb socker
1 tsb herbes de Provence eller andra
1 tsb torkad basilika
2 nypa svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 liten lök - **100 g** champinjoner - **2 msk** rapsolja - **170 g** vitkål - **150 g** kokt basmatiris - **200 g** kycklingfärs - **1** medelstort ägg - **4 msk** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **2** vitlöksklyftor - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 tsb** torkad mejram - **0,33 tsb** svartpeppar - **0,33 tsb** salt
Hacka vitlöken. Finhacka löken, riv svampen och stek den i uppvärmd olja i en panna. Låt svalna och överför till en skål. Strimla kålen i en matberedare och lägg den i skålen. Tillsätt ris, kött, ägg, Kikkoman Panko, vitlök, Kikkoman sojasås och kryddor. Blanda väl.

Steg 2

4 msk Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **3 msk** rapsolja
Forma 6 biffar av blandningen i steg 1 och täck dem med Kikkoman Panko. Hetta upp oljan i en panna och stek biffarna på båda sidor tills de är gyllenbruna. Lägg biffarna i en ugnform.

Steg 3

125 ml passerade tomater - **100 ml** vatten - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** vispad grädde - **2 tsb** socker - **1 tsb** herbes de Provence - **1 tsb** torkad basilika - **2 nypa** svartpeppar
Blanda de passerade tomaterna med vatten, Kikkoman sojasås, grädde, socker, örter och kryddor. Häll den beredda såsen över kålbiffarna och sätt in formen i en förvärmad ugn på 180 °C (över- och undervärme). Täck över och grädda i 30 minuter, ta sedan av ugnsfolien och grädda i ytterligare 15 minuter.

Garnering:

1 handfull färska basilikablاد
2 msk hackad persilja
2 skiva vetebröd

Steg 4

1 handfull färska basilikablاد - **2 msk** hackad persilja - **2 skiva** vetebröd

Lägg upp kålrullarna på en tallrik, häll såsen över dem och tillsätt basilikablاد och hackad persilja. Servera med en brödskiva.