

Sojaglaserad ungsbakad kålkatsu

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.133,8 kJ / 510 kcal

Fett: **33 g** Protein: **21 g**
Kolhydrater: **32 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Köttbullar:

250 g nötfärs
250 g vitkål, skuren i 1 cm
tärningar
0,5 lök, skuren i 1 cm
tärningar
6 msk Kikkoman Panko -
krispigt ströbröd i
japansk stil
2 ägg
2 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 ts peppar

Topping:

90 g Kikkoman Panko -
krispigt ströbröd i
japansk stil
2 msk parmesanostpulver
2 msk olivolja
Sås:
3 msk rött vin
3 msk ketchup
2 msk Worcestershiresås
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1 msk socker

FÖRBEREDELSE

Steg 1

250 g nötfärs - **250 g** vitkål, skuren i 1 cm
tärningar - **0,5** lök, skär i 1 cm tärningar - **6 msk**
Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil -
2 ägg - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås -
1 ts svartpeppar
Blanda alla ingredienser i en skål tills köttet och
grönsakerna är väl blandade. Lägg i en ugnform
(ca 18 x 10 cm).

Steg 2

90 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk
stil - **2 msk** parmesanostpulver - **2 msk** olivolja
Blanda alla ingredienserna och lägg dem sedan
ovanpå blandningen från steg 1 i ugnformen. Sätt
in i ugnen på 200 °C i 20 minuter.

Steg 3

3 msk rött vin - **3 msk** ketchup - **2 msk**
Worcestershiresås - **1 msk** Kikkoman naturligt
bryggd sojasås - **1 msk** socker
Förbered såsen under tiden som gräddningen
pågår. Lägg ingredienserna i en liten kastrull och
koka under konstant omrörning i 5 minuter tills det
tjocknar. Servera rätten med såsen.