

Stekt brysselkål med guanciale och citron

Total tid **19 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **14 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **20 g** Protein: **10 g**

Kolhydrater: **25 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	brysselkål, putsad och halverad
2	schalottenlökar
70 g	italiensk guanciale, tärnad
2	vitlösklyftor
20 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
40 ml	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung</u>
1	inlagd citron, tunt skivad
1	litet syrligt äpple
5 g	färska basilikablad
20 g	Pecorino Romano

FÖRBEREDELSE

Steg 1

70 g italiensk guanciale, tärnad - **300 g** brysselkål, putsad och halverad - **2** schalottenlökar
Hetta upp en stor stekpanna över direkt låga tills den är väldigt varm. Tillsätt den tärnade guancialen och stek i 3-4 minuter tills den är knaprig. Tillsätt brysselkålen och tärnad schalottenlök och fräs i 7-8 minuter tills de börjar bli bruna och mjukna.

Steg 2

1 inlagd citron, tunt skivad - **1** litet syrligt äpple - **5 g** färska basilikablad - **20 g** Pecorino Romano - **20 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **40 ml** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung - **2** vitlösklyftor
Tillsätt Kikkoman sojasås, Kikkoman Teriyaki BBQ-sås Honung och vitlökstärningar till guanciale, schalottenlök och brysselkål i pannen. Fortsätt koka i 1-2 minuter tills det bildas en fin, silkeslen sås som täcker alla brysselkål. Överför till ett serveringsfat. Garnera med den skivade inlagda citronen, syrliga äppeltärningar, färska basilikablad och riven pecorinoost.