

Ugnsrostad brysselkål med soja- och honungsglasyr samt hasselnötter

Total tid **20 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):

1.450 kJ / 350 kcal

Fett: **21 g** Protein: **10 g**

Kolhydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	brysselkål
1	schalottenlök
1	vitlöskskyfta
20 ml	rapolja
55 g	smör
50 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås</u>
25 ml	honung
10 ml	<u>Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml)</u>
1 nypa	torkade chiliflakes
40 g	rostade hasselnötter
10 g	gräslök

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g brysselkål - **1** schalottenlök - **1** vitlökskyfta

Rengör brysselkålen, ta bort de yttre bladen och skär dem på mitten. Hacka schalottenlök och vitlök fint.

Steg 2

20 ml rapolja - **30 g** smör

Blanda brysselkålen från steg 1 med oljan och rosta i cirka 10–12 minuter i varmluftsgn, förvärmad till 240 °C, tills kålen är kraftigt brynta, mjuka inuti och synbart karamelliserade på ytan. Tillsätt smöret efter rostningen och vänd försiktigt runt så att kålen täcks.

Steg 3

25 g smör - **50 ml** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås - **25 ml** honung - **1 msk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (125ml) - **1 nypa** torkade chiliflakes

Fräs schalottenlöken och vitlöken från steg 1 i smör i en liten kastrull tills de mjuknat och blivit genomskinliga. Tillsätt Kikkoman glutenfri sojasås, honung och Kikkoman-smaksättning för sushiris. Låt sjuda på medelvärme i 2–3 minuter tills glaseringen tjocknat något och blivit blank. Smaksätt med chiliflakes.

Steg 4

40 g rostade hasselnötter - **10 g** gräslök

Tillsätt de rostade brysselkålen från steg 2 i den förberedda glaseringen och vänd försiktigt runt i pannan i 1–2 minuter tills varje halva är jämnt täckt av den blanka glaseringen. Tillsätt de rostade hasselnötterna och blanda i dem. Fördela på två

tallrikar och strö över gräslöken.