KIKKOMAN

Bakt rosenkål i appelsinsaus

total tid **40 min.** **20 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.453 kJ / 347 kcal

Fett: **13,2 g** Protein: **11,3 g**
Karbohydrater: **53,2 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Potetmos:

500 g	poteter
1 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 dl	vegansk rømme
0,5 dl	plantebasert melk
50 g	vegansk smør

Rosenkål:

500 g	rosenkål
1 ss	olivenolje

Appelsinsaus:

1	appelsin
2 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
1 ts	sukker
1	fedd hvitløk
0,5 ts	nyraspet ingefær
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ts	riseddik
1 ss	potetstivelse
3 ss	vann

Dessuten:

1 ss	ristede sesamfrø

TILBEREDNING

Steg 1

Vask og skrell potetene, del dem i fire og kok dem i vann med Kikkoman Soyasaus. Sil av de kokte potetene og press dem gjennom en potetpresse oppi en gryte. Tilsett vegansk rømme, melk og vegansk smør. Varm opp under omrøring til smøret smelter.

Steg 2

Vask og tørr rosenkålen, skjær av endene og del dem i to. Stenk dem med olivenolje, rør om og legg dem på bakepapir på et stekebrett. Bak i ovnen ved 180° C i 20 minutter.

Steg 3

Vask appelsinen, rasp skallet og press ut juicen. Ha appelsinjuice, Kikkoman Ponzu Sitron, sukker, knust hvitløk, raspet ingefær, sesamolje og riseddik i en bolle. Rør om til du får en jevn blanding. Tilsett raspet appelsinskall. Hell i en kasserolle og gi et oppkok. Ta deretter kasserollen av varmen.

Steg 4

Bland potetstivelsen i vann og ha den oppi den varme sausen. La det småkoke i 3 minutter, rør om iblant, til sausen tykner.

Steg 5

Ha den bakte rosenkålen i en bolle. Hell over

appelsinsaus og bland godt slik at hvert eneste kålhode er omgitt av saus. Dryss over sesamfrø.

Steg 6

Anrett rosenkålen oppå potetmosen. Garner med sesamfrø.