

Bakt rosenkål i appelsinsaus

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

Næringsinnhold (per porsjon):
1453 kJ / 347 kcal

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

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

Potetmos:

500 g poteter
1 ts Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
1 dl vegansk rømme

100 ml

0,5 dl plantebasert melk

50 ml plant-based milk

50 g vegansk smør

Rosenkål:

500 g rosenkål
1 ss olivenolje

Appelsinsaus:

1 appelsin
2 ss Kikkoman en Blanding av
Soyasaus, eddik og
Sitronaromaer

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.