

Champignonkarbonader i gulrotsaus

total tid **50 min.** 15 min. tilberedningstid 35 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2210 kJ / 528 kcal

Fett: **16,5 g** Protein: **16,5 g**
Karbohydrater: **77 g**

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

Saus:

3 gulrøtter
1 løk
1 ts gurkemeie
0,5 ts malt koriander
2 fedd hvitløk
1 ss olivenolje
400 ml vann
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt

Karbonader:

100 g hirse
1 løk
120 g champignon
1 ss sitronsaft
1 ss olivenolje
2 ss hakket persille
2 ss hakket gressløk
1 klype pepper
1 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt
Rapsolje til steking

Dessuten:

1 jalapenopepper
Persille til garnityr
100 g couscous

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær gulrøttene og løken i tynne skiver, bland med krydder og hvitløk som er knust i en hvitløkspresse. Sauter i olivenolje. Hell på vannet, og la det småkoke på lav varme til det er mykt. Krydre med Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt og rør godt om til du får en jevn saus.

Steg 2

Skyll hirsene og skåld dem i kokende vann. Tilsett deretter dobbel mengde vann og kok opp. Skru ned varmen og kok i 12 minutter.

Steg 3

Skjær løken i terninger, rasp champignonene på rivjern og bland dem med sitronsaft. Sauter blandingen i olivenolje til champignonene blir myke og væsken fordamper.

Steg 4

Ha champignon og løk i den kokte hirsene, tilsett urter, pepper og Kikkoman Soyasaus Med Mindre Salt. Bland alt og form små karbonader, stek dem i olje til de er gyllenbrune. Server med gulrotsaus, hakket jalapenopepper, persille og couscous.