

Fransk rullebrød med linser

total tid **40 min.** 15 min. tilberedningstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

2.301 kJ / 550 kcal

Fett: **33 g** Protein: **15 g**

Karbohydrater: **64 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	kokte grønne linser
50 g	kokte røde linser
40 g	soltørkede tomater i olje
0,5	liten løk
1 ss	rapsolje
1 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus Med</u> <u>Mindre Salt</u>
0,5 ts	tørket merian
1 ss	hakket persielle
0,5 ss	hakket chili
1 klype	grovmalt pepper
150 g	butterdeig
1	pisket egg (til pensling)
1 ts	sesamfrø
Saus:	
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus Med</u> <u>Mindre Salt</u>
1 ts	riseddik
1 ts	agavesirup
1 ss	ketchup
1 ts	hakket persille

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt - **1 ts** riseddik - **1 ts** agavesirup - **1 ss**
ketchup - **1 ts** hakket persille
Bland alle ingrediensene til sausen og la stå mens
du tilbereder resten av oppskriften.

Steg 2

100 g kokte grønne linser - **50 g** kokte røde linser -
40 g soltørkede tomater i olje - **0,5** liten løk - **1 ss**
rapsolje - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget
Soyasaus Med Mindre Salt - **0,5 ts** tørket merian -
1 ss hakket persielle - **0,5 ss** hakket chili - **1 klype**
grovmalt pepper
Forvarm ovnen til 200 °C. Skjær de soltørkede
tomatene i småbiter. Skjær løken i terninger og
sauter den i olje. Ha deretter oppi kokte linser
(både grønne og røde), tomater, chili, soyasaus,
krydder og urter.

Steg 3

150 g butterdeig - **1** pisket egg (til pensling) - **1 ts**
sesamfrø
Rull ut butterdeigen på et stekebrett dekket med
bakepapir. Spre fyllet jevnt utover deigen. Rull
sammen deigen fra langsiden. Pensle toppen med
pisket egg og dryss over sesamfrø. Skjær små
hakk langs rullebrødet.

Steg 4

Sett stekebrettet i den forvarmede ovnen og stek i
20-25 minutter til rullebrødet er gyllent og sprøtt.
Etter steking lar du det avkjøles i noen minutter.
Skjær deretter i tykke skiver og server med sausen.

