

Grønnsaksgrateng med pankoskorpe

total tid **50 Min. min.** 10 Min. min. tilberedningstid 40 Min. min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.561 kJ / 851 kcal

Fett: **54,4 g** Protein: **23,2 g**
Karbohydrater: **61,6 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

800 g	poteter
1	hvitløksfedd
200 g	Schlagobers (alternativ: die Menge Haferdrink auf 400 ml erhöhen)
200 dl	Haferdrink (oder normale Milch)
90 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 dl	fløte (alternativt: øk mengden havremelk til 4 dl)
2 dl	havremelk (eller vanlig hmelk)
0,9 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1	boks mais (= 4.25 dl)
125 g	revet ost
4	løk
2 ss	olivenolje
3 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ- Saus med Honning
100 g	Zuckererbsenschoten
80 g	Butter
40 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
40 g	Sonnenblumenkerne sukkererter smør Paprikapulver solsikkekjerner

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell og vask potetene, og høvle eller skjær dem i
tynne skiver.

Steg 2

Finhakk hvitløken og kok opp med fløte, havremelk
og soyasaus. La maisen renne av, tilsett
fløteblandingen med potetene, kok opp og la det
koke i ca. 2-3 minutter. Tilsett osten, la den smelte,
og krydre med muskat, pepper, paprikapulver og
cayennepepper.

Steg 3

Skrell løkene, skjær i ringer og stek i oppvarmet
olje til de er gyldenbrune. Tilsett Teriyaki-
barbecuesaucen med honning, kok opp kort og
smak til med pepper.

Steg 4

Forvarm stekeovnen til 180°C med
over-/undervarme (160°C med varmluft). Vask og
rens sukkerertene. Legg løken og sukkerertene
lagvis med potetene i en gratineringsform.

Steg 5

Fordel små biter med smør over gratengen, dryss
med paneringsmel og solsikkekjerner, bak i ca. 30
minutter og server.