

Ovnsstekt rosenkål med soya- og honningglasur og hasselnøtter

total tid **20 min.**

Næringsinnhold (per porsjon):

1.450 kJ / 350 kcal

Fett: **21 g** Protein: **10 g**

Karbohydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	rosenkål
1	sjalottløk
1	fedd hvitløk
0,2 dl	rapsolje
55 g	smør
0,5 dl	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus</u>
24,97 dl	honning
0,1 dl	<u>Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml)</u>
1 klype	klype tørkede chiliflak
40 g	ristede hasselnøtter
10 g	gressløk

TILBEREDNING

Steg 1

300 g rosenkål - **1** sjalottløk - **1** fedd hvitløk

Rens rosenkålen, fjern de ytterste bladene og del dem i to. Finhakk sjalottløken og hvitløken.

Steg 2

0,2 dl rapsolje - **30 g** smør

Vend rosenkålen fra steg 1 i oljen og stek den i varmluftsovn ved 240 °C i ca. 10–12 min til den er godt brunet, mør inni og tydelig karamellisert på overflaten. Tilsett smøret etter steking, og vend rosenkålen forsiktig slik at den dekkes av smøret.

Steg 3

25 g smør - **0,5 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **0,25 dl** honning - **0,1 ss** Kikkoman Kryddersaus for Sushiris (125ml) - **1 klype** tørkede chiliflak

Sauter sjalottløken og hvitløken fra steg 1 i smør i en liten panne til de er myke og blanke. Tilsett Kikkoman Glutenfri Soyasaus, honning og Kikkoman Smakssetter til Sushiris. Kok på middels varme i 2–3 minutter til glasuren tykner lett og blir blank. Krydre med chiliflak.

Steg 4

40 g ristede hasselnøtter - **10 g** gressløk

Ha den ovnsstekte rosenkålen fra steg 2 oppi den ferdige glasuren, og vend den forsiktig i pannen i 1–2 min til alle halvdelene er jevnt overtrukket av blank glasur. Tilsett de ristede hasselnøttene og bland dem inn. Fordel på 2 tallerkener og dryss over gressløken.