KIKKOMAN

Sprø rosa blomkålpopcorn

total tid **20 min.** **10 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.222 kJ / 530 kcal

Fett: **21,5 g** Protein: **13,2 g**
Karbohydrater: **68,7 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

0,75 dl	rødbetesaft
0,6 dl	skummet kulturmelk eller kefir
4 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
2 ss	hvetemel
2 ss	maisstivelse
0,25 ts	hvitløkspulver
0,5 ts	malt ingefær
3 klype	svart pepper, nymalt
300 g	blomkålsbuketter (popcornstore biter)
100 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
	Olje til frityrsteking
2 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak

TILBEREDNING

Steg 1

0,75 dl rødbetesaft - **0,6 dl** kulturmelk eller kefir - **4 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **2 ss** hvetemel - **2 ss** maisstivelse - **0,25 ts** hvitløkspulver - **0,5 ts** malt ingefær - **3 klype** svart pepper, nymalt
Bland rødbetesaft, kulturmelk/kefir, Kikkoman Ponzu Sitron, mel, maisstivelse, hvitløkspulver og malt ingefær til en røre. Krydre med pepper.

Steg 2

300 g blomkålsbuketter (popcornstore biter) - **100 g** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
Dypp blomkålsbukettene i røren, la overflødig røre dryppe av, og vend dem i Kikkoman Panko.

Steg 3

Olje til frityrsteking
Pensle blomkålen med Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning mens den fortsatt er varm, og server.

Steg 4

2 ss Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
Pensle blomkålen med Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning mens den fortsatt er varm, og server.