KIKKOMAN

Aasialaiset kukkakaaliwingsit

kokonaisaika **45 min** **45 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.888 kJ / 451 kcal

Rasva: **15,9 g** Proteiini: **15,3 g**
Hiilihydraatit: **40,8 g**

AINEKSET

4 annosta

Kukkakaaliwingsit

1	kukkakaali
65 g	vehnäjauhoja
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
3	valkosipulinkynttä
3 rkl	ketsuppia
50 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
2 rkl	vaaleaa sokerisiirappia (tai vaihtoehtoisesti agavesiirappia)
1 rkl	raastettua inkivääriä
1 rkl	seesamiöljyä
3 rkl	limetin mehua

Lisäksi

2	kevätsipulia
200 ml	kookosmaitoa
75 g	maapähkinävoita
2 rkl	limetin mehua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	chilijauhetta
2 rkl	seesaminsiemeniä
	muutama korianterin lehti

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhdo ja paloittele kukkakaali kukinnoiksi. Sekoita jauhot, noin 150 ml vettä ja soijakastike keskenään. Kääntele kukkakaalin kukinnot jauhoseoksessa ja aseta leivinpaperilla vuoratulle pellille. Paista kukkakaaleja uunissa 225 asteessa (kiertoilmalla 205 asteessa) n. 15 minuuttia.

Vaihe 2

Kuori ja purista valkosipulinkynnet. Valmista marinadi sekoittamalla valkosipuli, ketsuppi, Tamari-soijakastike, siirappi, inkivääri, öljy ja limetin mehu keskenään. Kääntele kuumat kukkakaaliwingsit marinadissa, nosta takaisin pellille ja paista vielä n. 5–10 minuuttia.

Vaihe 3

Poista kevätsipuleista kannat ja huonot varsiosat, huuhdo vedellä ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Kiehauta kookosmaito ja maapähkinävoi kattilassa ja mausta limetin mehulla, soijakastikkeella ja chilijauheella. Koristele kukkakaaliwingsit kevätsipuleilla, seesaminsiemenillä ja korianterilla ja tarjoa kookoskastikkeen kanssa.