

Haudutettua naudan poskea juuressoseen ja ruusukaalin kera

kokonaisaika **150 min** 30 min esivalmistelut **120 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
8785.6 kJ / 2108.9 kcal

Rasva: **128,6 g** Proteiini: **133,9 g**
Hiilihydraatit: **79,4 g**

AINEKSET

4 annosta

Poskilihoja varten:

1	porkkana
100 g	juuriselleriä
1	sipuli
0,5	valkosipuli
3 rkl	rypsiöljyä
1 rkl	tomaattipyreetä
150 ml	punaviiniä
80 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
350 ml	vettä
4	naudan poskea
3 rkl	rypsiöljyä

Juuressosetta varten:

500 g	kiinteitä perunoita
400 g	nauriita
100 ml	maitoa
80 ml	oliiviöljyä
4 hyppyselli	suolaa

nen

1 hyppyselli sokeria

nen

Ruusukaaleja varten:

300 g	ruusukaalia
2 rkl	rypsiöljyä
2 tl	hunajaa
2 rkl	omenamehua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

1 porkkana - **100 g** juuriselleriä - **1** sipuli - **0,5** valkosipuli - **3 rkl** rypsiöljyä - **1 rkl** tomaattipyreetä - **150 ml** punaviiniä - **80 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **350 ml** vettä
Pese ja kuivaa porkkanat ja juuriselleri. Leikkaa ne suupalan kokoisiksi paloiksi. Kuori sipuli ja valkosipuli ja silppua kummatkin rouheasti. Kuullota kasviksia rypsiöljyssä, kunnes ne ovat kullanuskeita. Lisää tomaattipyree ja jatka kuullottamista hetki. Kaada sekaan punaviini ja keitä kokoon niin, että nestettä on puolet jäljellä. Lisää Kikkomanin soijakastike ja vesi ja anna kiehua hiljaa n. 10 minuuttia. Siivilöi liemi.

Vaihe 2

4 naudan poskea - **3 rkl** rypsiöljyä
Lämmitä uuni 180-asteeseen. Lämmitä samalla uunivuoka uunissa valmiiksi. Huuhtelee ja kuivaa naudan posket. Poista poskilihoista pinnassa olevat kalvot ja rasva. Hiero lihaan öljyä ja kypsennä poskia uunissa 10 minuuttia. Lisää uunivuokaan vaiheessa 1 valmistettu liemi. Peitä vuoka ja jätä hautumaan n. 1,5 tunniksi.

Vaihe 3

500 g kiinteitä perunoita - **400 g** nauriita - **100 ml** maitoa - **80 ml** oliiviöljyä - **4 hyppysellinen** suolaa - **1 hyppysellinen** sokeria
Pese ja kuivaa perunat ja nauriit. Leikkaa ne isoiksi kuutioiksi ja keitä kypsiksi. Valuta vesi pois kattilasta ja soseuta juurekset maidon, oliiviöljyn, suolan ja sokerin kanssa. Jos sose on liian kuivaa, lisää hiukan maitoa. Peitä kattila ja pidä sose lämpimänä.

Vaihe 4

300 g ruusukaalia - **2 rkl** rypsiöljyä - **2 tl** hunajaa -
2 rkl omenamehua - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

Huuhtele ja kuivaa ruusukaalit. Poista niiden
kannat pienellä veitsellä ja irrota uloimmat lehdet.
Paista ruusukaalit öljyssä pannulla. Lisää hunaja,
omenamehu ja Kikkomanin soijakastike ja sekoita.
Ota pannu pois liedeltä.

Vaihe 5

Asettele nautan posket liemineen lautaselle
juuressoseen ja ruusukaalien kanssa ja tarjoile.