

Haudutettua naudan poskea juuressoseen ja ruusukaalin kera

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

Ravintosisältö (per annos):
8.785,6 kJ / 2.108,9 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
stä

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 hyppysellistä** 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

Huuhtelee 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 naudan posket liemineen lautaselle juuressoseen ja ruusukaalien kanssa ja tarjoile.