

Kasviskroketit ja tomaatti-soijakastike

kokonaisaika **60 min** 10 min esivalmistelut **50 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2275 kJ / 542 kcal

Rasva: **23,4 g** Proteiini: **12,1 g**
Hiilihydraatit: **66,4 g**

AINEKSET

4 annosta

800 g	perunoita
50 g	parsakaalia
50 g	kukkakaalia
8	pientä herkkusientä (säilykkeenä)
4	kirsikkatomaattia
1	kananmuna
4,5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike vastajauhattua pippuria
50 g	vehnäjauhoja
9 rkl	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
200 ml	tomaattimehua
6	vihreää oliivia (kivettömiä, ilman täytettä)
0,5 tl	sokeria
	cayennepippuria
40 g	babyrucolaa kasviöljyä friteeraukseen

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori ja pese perunat ja keitä suolatussa vedessä n. 20 minuuttia. Valuta vesi pois ja survo tai soseuta hienoksi.

Vaihe 2

Paloittele parsakaali- ja kukkakaali pieniksi kukinnoiksi, huuhto kukinnot ja kiehauta. Valuta herkkusienet hyvin. Huuhdo kirsikkatomaatit.

Vaihe 3

Muotoile perunasoseesta palloja ja työnnä yksittäisiä kasvispalloja pallojen sisään.

Vaihe 4

Vatkaa kananmuna ja 2 rkl soijakastiketta kevyesti syvällä lautasella ja mausta pippurilla. Mittaa yhdelle syvälle lautaselle vehnäjauhot ja toiselle pankojauhot. Kääntelee kasvistäytteiset perunasosepallo ensi jauhoissa, sitten kananmunassa ja lopuksi pankojauhoissa.

Vaihe 5

Valmista seuraavaksi tomaatti-soijakastike. Kiehauta tomaattimehu, lisää joukkoon oliivit ja loput soijakastikkeesta sekä sokeri (tai käytä soijakastikkeen ja sokerin sijaan makeaa soijakastiketta) ja mausta cayennepippurilla. Soseuta kastike sauvasekoittimella hieman ennen tarjoilua.

Vaihe 6

Huuhto rucola, kuivaa salaattilingossa ja revi sopiviksi suupaloiksi.

Vaihe 7

Kuumenna öljy, friteeraa kasvistäytteiset perunapallot kullanuskeiksi ja valuta friteeratut pallot talouspaperilla. Annostele kasviskroketit lautasille, lusikoi päälle tomaatti-soijakastiketta ja tarjoa rucolan kanssa.