KIKKOMAN

# Kasviskroketit ja tomaatti-soijakastike

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

Ravintosisältö (per annos):
**2.275 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 |
| | vastajauhettua 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 parsa- ja kukkakaali pieniksi kukinnoiksi, huuhdo kukinnot ja kiehauta. Valuta herkkusienet hyvin. Huuhdo kirsikkatomaatit.

### Vaihe 3

Muotoile perunasoseesta palloja ja työnnä yksittäisiä kasvispaloja pallojen sisään.

### Vaihe 4

Vatkaa kananmuna ja 2 rkl soijakastiketta kevyesti syvällä lautasella ja mausta pippurilla. Mittaa yhdelle syvälle lautaselle vehnäjauhot ja toiselle pankojauhot. Kääntele kasvistäytteiset perunasosepallot ensin 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

Huuhdo rucola, kuivaa salaattilingossa ja revi sopiviksi suupaloiksi.

### Vaihe 7

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