

# Paahdettu kukkakaali

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**617 kJ / 148 kcal**

Rasva: **12,5 g** Proteiini: **4 g**  
Hiilihydraatit: **4,2 g**

## AINEKSET

4 annosta

**1** kukkakaali  
**50 g** rapsiöljyä  
**1** valkosipulinkynsi  
hienonnettuna  
**0,5 tl** juustokuminaa  
**1 tl** makeaa paprikajauhetta  
**1 tl** vaahterasirappia  
**1 hyppyselli** cayennepippuria  
**nen**  
**2 rkl** Kikkoman luonnollisesti  
valmistettu soijakastike

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Pese ja kuivaa kukkakaali. Irrota lehdet pienimpiä lehtiä lukuun ottamatta.

### Vaihe 2

Lisää kulhoon rapsiöljy, valkosipuli, juustokumina, paprikajauhe, vaahterasirappi, cayennepippuri ja Kikkoman-soijakastike ja marinoi kukkakaalia seoksessa.

### Vaihe 3

Laita kukkakaali leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Paahda 180-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.