KIKKOMAN

Paahdetut ruusukaalit appelsiinikastikkeessa

kokonaisaika **40 min** **20 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.453 kJ / 347 kcal

Rasva: **13,2 g** Proteiini: **11,3 g**
Hiilihydraatit: **53,2 g**

AINEKSET

2 annosta

Perunamuusi:

500 g	perunoita
1 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
100 ml	vegaanista ranskankermaa
50 ml	kasvimaitoa
50 g	vegaanista voita

Ruusukaalit:

500 g	ruusukaaleja
1 rkl	oliiviöljyä

Appelsiinikastike:

1	appelsiini
2 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
1 tl	sokeria
1	valkosipulinkynsi
0,5 tl	raastettua tuoretta inkivääriä
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 tl	riisiviinietikkaa
1 rkl	perunajauhoa
3 rkl	vettä

Lisäksi:

1 rkl	paahdettuja seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese ja kuori perunat. Lohko kukin peruna neljään osaan ja keitä vedessä, jossa on Kikkomanin soijakastiketta. Valuta keitetyt perunalohkot ja purista ne perunapuristimen läpi kulhoon. Lisää vegaaninen ranskankerma, kasvimaito ja vegaaninen voi. Lämmitä samalla sekoittaen, kunnes voi sulaa.

Vaihe 2

Pese ja kuivaa ruusukaalit, poista kannat ja halkaise ruusukaalit. Ripottele päälle oliiviöljyä, sekoita ja asettele leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä 180-asteisessa uunissa 20 minuuttia.

Vaihe 3

Pese appelsiini, raasta sen kuori ja purista mehu. Yhdistä appelsiinin mehu, Kikkomanin Ponzu-sitrussoijakastike, sokeri, murskattu valkosipuli, raastettu inkivääri, seesamiöljy ja riisiviinietikka. Sekoita ainekset ja soseuta kastike sileäksi. Lisää raastettu appelsiinin kuori ja kaada kastike kattilaan. Kiehauta ja nosta kattila pois levyltä.

Vaihe 4

Sekoita perunajauhot veteen ja lisää kuumaan kastikkeeseen. Laita kattila takaisin levylle ja anna kastikkeen kiehua hiljalleen 3 minuuttia sekoittaen usein, kunnes se sakenee.

Vaihe 5

Laita paahdetut ruusukaalit kulhoon. Kaada appelsiinikastike niiden päälle ja sekoita hyvin. Ripottele päälle seesaminsiemenet.

Vaihe 6

Asettele kypsät ruusukaalit perunamuusin päälle. Koristele seesaminsiemenillä.