

Ruusukaalit soiija-hunajakastikkeessa

kokonaisaika **20 min**

Ravintosisältö (per annos):

1.450 kJ / 350 kcal

Rasva: **21 g** Proteiini: **10 g**

Hiilihydraatit: **31 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	ruusukaalia
1	salottisipuli
1	valkosipulinkynsi
20 ml	rypsiöljyä
55 g	voita
50 ml	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari</u>
	<u>Gluteeniton soijakastike</u>
25 ml	hunajaa
10 ml	<u>Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml)</u>
1 hyppyselli	chilihiutaleita
nen	
40 g	paahdettuja hasselpähkinöitä
10 g	ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g ruusukaalia - **1** salottisipuli - **1**

valkosipulinkynsi

Puhdista ruusukaalit, poista ulommat lehdet ja halkaise ruusukaalit. Hienonna salottisipuli ja valkosipuli.

Vaihe 2

20 ml rypsiöljyä - **30 g** voita

Sekoita öljy sekä ruusukaalit ja paahda niitä n. 10–12 minuuttia 240-asteisessa kiertoilmuunissa, kunnes ne ovat väriltään ruskeita, sisältä pehmeitä ja pinnalta selvästi karamellisoituneita. Lisää vuokaan voi ja sekoita varovasti.

Vaihe 3

25 g voita - **50 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **25 ml** hunajaa - **1 rkl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (125ml) - **1 hyppysellinen** chilihiutaleita

Kuullota salottisipulia ja valkosipulia (vaiheesta 1) voissa pienellä pannulla, kunnes ne pehmenevät. Lisää Kikkoman gluteeniton soijakastike, hunaja ja Kikkoman maustekastike sushiriisille. Kypsennä keskilämmöllä 2–3 minuuttia, kunnes kastike sakeutuu hiukan ja saa kiiltävän pinnan. Mausta chilihiutaleilla.

Vaihe 4

40 g hasselpähkinöitä - **10 g** ruohosipulia

Lisää parsakaalit kastikkeeseen ja sekoita varovasti 1–2 minuuttia, kunnes ne ovat tasaisesti kastikkeen peitossa. Lisää paahdetut hasselpähkinät ja sekoita. Annostele lautasille ja

koristele ruohosipulilla.