KIKKOMAN

Teriyaki-maustetut kukkakaaliwrapit

kokonaisaika **30 min** **10 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.937,2 kJ / 702 kcal

Rasva: **25 g** Proteiini: **17,8 g**
Hiilihydraatit: **90 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	kukkakaalia
100 g	vehnäjauhoja
1 tl	savupaprikajauhetta
0,5 tl	pippuria
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
60 ml	vettä
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
120 ml	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
1	kerä romainesalaattia
1	tomaatti
2	tortillaa

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g kukkakaalia - **100 g** vehnäjauhoja - **1 tl** savupaprikajauhetta - **0,5 tl** pippuria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike **60 ml** vettä - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Paloittele kukkakaali nupuiksi.
Sekoita hyvin yhteen jauhot, savupaprika, pippuri, Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike, vesi ja Kikkomanin seesamiöljy. Kasta kukin kukkakaalinnuppu taikinaan ja aseta leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä 220-asteisessa uunissa 20 minuuttia.

Vaihe 2

120 ml Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **1** kerä romainesalaattia - **1** tomaatti - **2** tortillaa

Dippaa paahdetut kukkakaalinnuput Kikkomanin teriyakikastikkeeseen ja jatka paistamista uunissa vielä 5 minuuttia. Erottele salaatinlehdet toisistaan ja paloittele tomaatti lohkoihin. Levitä jäljelle jäänyt Kikkomanin teriyakikastike tortilloille, lisää salaatti, kukkakaali ja tomaatit ja kääri wrapiksi.