KIKKOMAN

Briseles kāposti sojas un medus glazūrā

Kopējais laiks **20 min.**

Uzturvērtība (uz porciju):
1.450 kJ / 350 kcal

Tauki: **21 g** Olbaltumvielas: **10 g**
Ogļhidrāti: **31 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

300 g	Briseles kāpostu
1	šalotes sīpols
1	ķiploka daiviņa
20 ml	rapšu eļļas
55 g	sviesta
50 ml	Kikkoman Bez glutēna sojas mērce
25 ml	medus
10 ml	Kikkoman Etiķis suši rīsiem (125 ml)
1 šķipsniņa	kaltētu čili pārslu
40 g	grauzdētu lazdu riekstu
10 g	maurloku

PAGATAVOŠANA

Solis 1

300 g Briseles kāpostu - **1** šalotes sīpols - **1** ķiploka daiviņa
Notīri Briseles kāpostus, noņem ārējās lapiņas un pārgriez kāpostiņus uz pusēm. Smalki sakapā šalotes sīpolu un ķiploku.

Solis 2

20 ml rapšu eļļas - **30 g** sviesta
Sajauc 1. solī sagatavotos Briseles kāpostus ar eļļu un cep līdz 240 °C uzkarsētā konvekcijas krāsnī aptuveni 10–12 minūtes, līdz tie ir izteikti brūni, iekšpusē mīksti un virspusē manāmi karamelizējušies. Pēc cepšanas pievieno sviestu un viegli apmaisi, lai tie vienmērīgi pārklātos.

Solis 3

25 g sviesta - **50 ml** Kikkoman Bez glutēna sojas mērce - **25 ml** medus - **1 ēdamk.** Kikkoman Etiķis suši rīsiem (125 ml) - **1 šķipsniņa** kaltētu čili pārslu
Nelielā pannā sviestā apcep 1. solī sagatavoto šalotes sīpolu un ķiploku, līdz tie kļūst mīksti un caurspīdīgi. Pievieno Kikkoman bezglutēna sojas mērci, medu un Kikkoman Etiķi suši rīsiem. Vāri uz vidējas uguns 2–3 minūtes, līdz glazūra nedaudz sabiezē un kļūst spīdīga. Pievieno čili pārslas garšai.

Solis 4

40 g grauzdētu lazdu riekstu - **10 g** maurloku
Pievieno 2. solī izceptos Briseles kāpostus sagatavotajai glazūrai un viegli apmaisi pannā 1–2 minūtes, līdz katra pusīte vienmērīgi pārklājas ar spīdīgo glazūru. Pievieno grauzdētos lazdu riekstus un iemaisi tos. Sadali 2 porcijās un pārkaisi ar

maurlokiem.