KIKKOMAN

Cepeškrāsnī cepts ziedkāposts

Kopējais laiks **30 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
617 kJ / 148 kcal

Tauki: **12,50 g** Olbaltumvielas: **4 g**
Ogļhidrāti: **4,20 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

1	ziedkāposts
50 g	rapšu eļļas
1	ķiploka daiviņa, smalki sakapāta
0,5 tējk.	kumīna
1 tējk.	saldās paprikas pulvera
1 tējk.	kļavu sīrupa
1 šķipsniņa	Kajēnas piparu
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Nomazgā un nosusini veselu ziedkāpostu. Noņem visas lapas, atstājot tikai dažas jaunās lapiņas.

Solis 2

Bļodā iemarinē ziedkāpostu ar rapšu eļļu, ķiploku, kumīnu, paprikas pulveri, kļavu sīrupu, Kajēnas piparie m un Kikkoman Sojas mērci.

Solis 3

Liec ziedkāpostu uz cepamās plāts, kas izklāta ar cepamo papīru, un cep 180 °C temperatūrā aptuveni 15 minūtes.