KIKKOMAN

Cepta cūkgaļas krūtiņa ar biešu un sarkano kāpostu salātiem

Kopējais laiks **120 min.** **30 min.** sagatavošanas laiks **90 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
7.420,20 kJ / 1.769,20 kcal

Tauki: **63,50 g** Olbaltumvielas: **123 g**
Ogļhidrāti: **146,10 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

Mērces pamatam:

1	sīpols
1	burkāns
0,5	ķiploka galviņa
100 g	sakņu sellerijas
3 ēdamk.	rapšu eļļas
1 ēdamk.	tomātu pastas
1 tējk.	piparu graudu (nemaltu)
1	lauru lapa
200 ml	sarkanvīna
100 ml	Kikkoman Sojas mērce
200 ml	ābolu sulas

Cūkgaļas krūtiņai:

1 kg	cūkgaļas krūtiņas
1	cidonija

Svaigu biešu salātiem:

400 g	sarkanā kāposta
400 g	svaigu biešu
3 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
4 ēdamk.	tumšā balzametiķa
2 ēdamk.	medus
4 šķipsniņas	malta kumīna
20 g	diļļu
20 g	pētersīļu

Kartupeļiem:

600 g	mazo kartupeļu
4 tējk.	sāls

Cūkgaļas krūtiņas glazēšanai:

2 ēdamk.	medus
4 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce

PAGATAVOŠANA

Solis 1

1 sīpols - **1** burkāns - **0,5** ķiploka galviņas - **100 g** sakņu sellerijas - **3 ēdamk.** rapšu eļļas - **1 ēdamk.** tomātu pastas - **1 tējk.** piparu graudu (nemaltu) - **1** lauru lapa - **200 ml** sarkanvīna - **100 ml** Kikkoman Sojas mērce - **200 ml** ābolu sulas
Nomizo un rupji sagriez sīpolu. Nomazgā un nosusini burkānu un sakņu selleriju, un sagriez valrieksta lieluma gabaliņos. Liec visu kopā ar saspiestu ķiploku pannā ar rapšu eļļu un apcep zeltaini brūnu. Pievieno tomātu pastu, piparu graudus un lauru lapu un īsi apcep. Pielej sarkanvīnu, Kikkoman Sojas mērci un ābolu sulu un reducē par ¼. Pēc tam izkās šo novārījumu caur sietu krūkā vai bļodā. Biezumus izmet.

Solis 2

1 kg cūkgaļas krūtiņas - **1** cidonija
Liec cūkgaļas krūtiņu cepamtraukā kopā ar 1. solī iegūto novārījumu un cidonijas gabaliņiem. Nosedz un cep cepeškrāsnī aptuveni 90 minūtes.

Solis 3

400 g sarkanā kāposta - **400 g** biešu - **3 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **4 ēdamk.** tumšā balzametiķa - **2 ēdamk.** medus - **4 šķipsniņas** malta kumīna - **20 g** diļļu - **20 g** pētersīļu
Noņem sarkanajam kāpostam ārējās lapas. Sagriez sarkano kāpostu četrās daļās, izgriez kacenu un pēc tam sagriez plānās strēmelēs. Nomizo bietes un sarīvē uz rupjās rīves. Bļodā iemarinē sarkano kāpostu un bietes ar Kikkoman Sojas mērci, balzametiķi, medu un kumīnu. Nomazgā un nosusini dilles un pētersīļus, smalki sakapā un iemaisi salātos.

Solis 4

600 g mazo kartupeļu - **4 tējk.** sāls
Nolej cūkgaļas krūtiņas novārījumu bļodā un sablendē kopā ar cidonijas gabaliņiem viendabīgā mērcē. Iegūto mērci noliec malā. Cep cūkgaļas krūtiņu cepamtraukā 220 °C temperatūrā vēl aptuveni 10 minūtes. Sajauc Kikkoman Sojas mērci ar medu un apsmērē ar to apcepto cūkgaļas krūtiņu. Sagriez cūkgaļas krūtiņu 4 vienādās porcijās un pasniedz ar sagatavoto mērci, kartupeļiem un salātiem.

Solis 5

2 ēdamk. medus - **4 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce
Nolej cūkgaļas krūtiņas novārījumu bļodā un sablendē kopā ar cidonijas gabaliņiem viendabīgā mērcē. Iegūto mērci noliec malā. Cep cūkgaļas krūtiņu cepamtraukā 220 °C temperatūrā vēl aptuveni 10 minūtes. Sajauc Kikkoman Sojas mērci ar medu un apsmērē ar to apcepto cūkgaļas krūtiņu. Sagriez cūkgaļas krūtiņu 4 vienādās porcijās un pasniedz ar sagatavoto mērci, kartupeļiem un salātiem.