KIKKOMAN

Kimči ziedkāposti ar rančo dip mērci

Kopējais laiks **30 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.230 kJ / 533 kcal

Tauki: **45,20 g** Olbaltumvielas: **12,50 g**
Ogļhidrāti: **15,60 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Rančo dip mērce:

2 ēdamk.	paniņu
3 ēdamk.	mayonnaise
1 ēdamk.	bezpiedevu jogurta
1 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 ēdamk.	citrona sulas
1 tējk.	rīvētas citrona miziņas
1	smalcināta ķiploka daiviņa
2 ēdamk.	kapātu lociņu
1 ēdamk.	kapātu diļļu
1 ēdamk.	kapātu pētersīļu
2 ēdamk.	grauzdētu saulespuķu sēklu

Cepti ziedkāposti:

1	neliels ziedkāposts
4 ēdamk.	Kikkoman Kimči mērce
2 ēdamk.	bezpiedevu jogurta
2 ēdamk.	olīveļļas
1 ēdamk.	smalcināta čili pipara

PAGATAVOŠANA

Solis 1

2 ēdamk. paniņu - **3 ēdamk.** majonēzes - **1 ēdamk.** bezpiedevu jogurta - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 ēdamk.** citrona sulas - **1 tējk.** rīvētas citrona miziņas - **1** smalcināta ķiploka daiviņa - **2 ēdamk.** kapātu lociņu - **1 ēdamk.** kapātu diļļu - **1 ēdamk.** kapātu pētersīļu - **2 ēdamk.** grauzdētu saulespuķu sēklu
Rūpīgi sajauc visas dip mērces sastāvdaļas un ieliek ledusskapī.

Solis 2

1 neliels ziedkāposts - **4 ēdamk.** Kikkoman Kimči mērce - **2 ēdamk.** bezpiedevu jogurta - **2 ēdamk.** olīveļļas - **1 ēdamk.** smalcināta čili pipara
Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 °C. Ziedkāpostu sadali mazākās rozetēs. Tās apviļā Kikkoman asās čili mērces Kimči, jogurta, olīveļļas un čili maisījumā.

Solis 3

Ziedkāpostu gabaliņus kārto uz cepamplāts, kas izklāta ar cepamo papīru. Cep aptuveni 20 minūtes, līdz tie ir mīksti. Pasniedz ar rančo majonēzes dip mērci.