KIKKOMAN

Pikantais garneļu čauders

Kopējais laiks **60 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks **30 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.577 kJ / 616 kcal

Tauki: **19,30 g** Sāls: **62,80 g**
Ogļhidrāti: **40 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

400 g	garneļu
70 ml	Kikkoman Sojas mērce
1 ēdamk.	medus
2	ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
1 ēdamk.	Kikkoman Sezama eļļa
3 ēdamk.	citrona sulas
0,5 tējk.	malta ingvera
2 ēdamk.	olīveļļas
2 tējk.	čili, sasmalcināts
1	sīpols, sasmalcināts
1	dzeltenā paprika, sagriezta kubiņos
200 g	brokoļu, sadalīti ziediņos
100 ml	baltvīna
500 ml	zivju buljona
500 ml	tomātu biezeņa
200 g	konservētu balto pupiņu
0,5 tējk.	maltu melno piparu
1 šķipsniņa	šķipsniņa sāls pēc garšas
2 ēdamk.	pētersīļu, sasmalcinātu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

400 g garneļu - **70 ml** Kikkoman Sojas mērce - **1 ēdamk.** medus - **1** ķiploka daiviņas, sasmalcinātas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sezama eļļa - **3 ēdamk.** citrona sulas - **0,5 tējk.** malta ingvera
Notīra un nosusina garneles. Mazā bļodā sajauc Kikkoman sojas mērci, medu, sasmalcinātu ķiploku, Kikkoman sezama eļļu, citrona sulu un ingveru. Pievieno garneles un marinē ledusskapī apmēram 30 minūtes.

Solis 2

1 ēdamk. olīveļļas - **1 tējk.** čili, sasmalcināts - **1** sīpols, sasmalcināts - **1** ķiploka daiviņas, sasmalcinātas - **1** dzeltenā paprika, sagriezta kubiņos - **200 g** brokoļu, sadalīti ziediņos - **100 ml** baltvīna - **500 ml** zivju buljona
Uzkarsē olīveļļu lielā katlā. Pievieno čili, sīpolu un ķiploku. Pēc tam pievieno dzelteno papriku un brokoļu ziediņus. Cep, bieži maisot, 3 minūtes. Pievieno vīnu un vāra, līdz šķidruma daudzums samazinās uz pusi, pēc tam pievieno zivju buljonu. Noslēdz ar vāku un vāra apmēram 10 minūtes.

Solis 3

500 ml tomātu biezeņa - **200 g** konservētu balto pupiņu
Pievieno tomātu biezeni un nokāstas pupiņas. Uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai, tad samazina siltumu un vāra uz lēnas uguns 10 minūtes.

Solis 4

1 ēdamk. olīveļļas - **0,5 tējk.** maltu melno piparu - **1 šķipsniņa** šķipsniņa sāls pēc garšas - **1 tējk.** čili, sasmalcināts - **2 ēdamk.** pētersīļu, sasmalcinātu

Pannā uzkarsē olīveļļu. Pievieno garneles kopā ar marinādi un apcep uz lielas uguns 2 minūtes. Garneles pievieno katlā, uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai un nekavējoties noņem no uguns. Pēc garšas pievieno sāli un piparus. Pasniedz, pārkaisītu ar sasmalcinātu čili un svaigiem pētersīļiem.