KIKKOMAN

Sautēti vērša vaigi ar kartupeļu biezeni un Briseles kāpostiem

Kopējais laiks **150 min.** **30 min.** sagatavošanas laiks **120 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
8.785,60 kJ / 2.108,90 kcal

Tauki: **128,60 g** Olbaltumvielas: **133,90 g**
Ogļhidrāti: **79,40 g**

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

Vērša vaigiem:

1	burkāns
100 g	selerijas saknes
1	sīpols
0,5	ķiploka galviņas
3 ēdamk.	rapšu eļļas
1 ēdamk.	tomātu pastas
150 ml	sarkanvīna
80 ml	Kikkoman Sojas mērce
350 ml	ūdens
4	vērša vaigi
3 ēdamk.	rapšu eļļas

Rāceņu un kartupeļu biezenim:

500 g	vaskaino kartupeļu
400 g	rāceņu
100 ml	piena
80 ml	olīveļļas
4 šķipsniņas	sāls
1 šķipsniņa	cukura

Briseles kāpostiem:

300 g	Briseles kāpostu
2 ēdamk.	rapšu eļļas
2 tējk.	medus
2 ēdamk.	ābolu sulas
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce

PAGATAVOŠANA

Solis 1

1 burkāns - **100 g** selerijas saknes - **1** sīpols - **0,5** ķiploka galviņas - **3 ēdamk.** rapšu eļļas - **1 ēdamk.** tomātu pastas - **150 ml** sarkanvīna - **80 ml** Kikkoman Sojas mērce - **350 ml** ūdens
Nomizo sīpolu un ķiploku un abus rupji sakapā. Apcep visu pannā rapšu eļļā zeltaini brūnu. Pievieno tomātu pastu un īsi apcep. Pielej sarkanvīnu un vāri, līdz šķidruma daudzums samazinājies uz pusi. Pievieno Kikkoman Sojas mērci un ūdeni un lēni vāri apmēram 10 minūtes. Nokās buljonu caur sietu traukā un dārzeņus izmet.

Solis 2

4 vērša vaigi - **3 ēdamk.** apšu eļļas
Uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C augšas un apakšas karsēšanas režīmā, ievietojot cepamtrauku bez vāka. Nomazgā un nosusini vērša vaigus. Plānā kārtiņā nogriez cīpslas un taukus. Iezied vērša vaigus ar eļļu un cep tos cepamtraukā cepeškrāsnī apmēram 10 minūtes. Pielej 1. solī iegūto buljonu un sautē zem vāka apmēram 90 minūtes.

Solis 3

500 g vaskaino kartupeļu - **400 g** rāceņu - **100 ml** piena - **80 ml** olīveļļas - **4 šķipsniņas** sāls - **1 šķipsniņa** cukura
Nomazgā un nosusini kartupeļus un rāceņus. Sagriez abus lielos kubiņos, liec katlā ar aukstu ūdeni un vāri mīkstus. Nolej ūdeni un sastampā dārzeņus kopā ar pienu, olīveļļu, sāli un cukuru. Ja biezenis ir pārāk sauss, pievieno vēl nedaudz piena. Pārklāj ar vāku un turi siltumā.

Solis 4

300 g Briseles kāpostu - **2 ēdamk.** rapšu eļļas - **2 tējk.** medus - **2 ēdamk.** ābolu sulas - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce
Nomazgā un nosusini Briseles kāpostus. Ar mazu nazi nogriez kātu un noņem ārējās lapas. Apcep pannā sakarsētā eļļā. Pievieno medu, ābolu sulu un Kikkoman Sojas mērci. Noņem no uguns.

Solis 5

Kārto vērša vaigus ar sautēšanas mērci, biezeni un Briseles kāpostiem un pasniedz.