KIKKOMAN

Fiskefrikadeller, blomkålspuré og teriyakikål

Samlet tid **85 min.** **50 min.** Arbejdstid **35 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

10 Portioner

Puré:

150 ml	Kikkoman naturligt brygget sojasauce
25 ml	Kikkoman Toasted Sesame Oil
100 g	Tom Kha-pasta
150 ml	Kikkoman sødtsmagende krydderi til madlavning i mirin-stil
1 kg	blomkål, skåret i buketter
300 ml	grøntsagsbouillon

Teriyaki-rosenkål:

10 g	ingefær, hakket
10 g	hvidløg, hakket
300 ml	Kikkoman woksauce - teriyaki
800 g	rosenkål, rensede

Fiskefrikadeller:

1,5 kg	torskefilet uden skind, hakket
100 ml	Kikkoman naturligt brygget sojasauce
50 ml	Kikkoman Toasted Sesame Oil
10 g	purløg, finthakket
5 g	chili, hakket
20 g	majsmel
200 g	sesamfrø, ikke ristede
1,5 liter	stegeolie

Derudover:

50 g	kokoschips
10	limebåde
200 g	granatæblekerner
15 g	koriander

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Bland Kikkoman sojasauce, Kikkoman ristet sesamolie, Tom Kha-pasta og Kikkoman krydderi i mirin-stil i en skål. Tilsæt blomkål, bland det hele godt sammen og læg det på en bageplade med bagepapir. Bag blomkålen ved 180 °C varmluft i ca. 20 minutter. Blend den derpå til en pure i en blender eller foodprocessor sammen med grøntsagsbouillonen.

Step 2

Bland ingefær og hvidløg med Kikkoman woksauce teriyaki og hæld det over rosenkålene. Bag dem i ca. 10 minutter på en bageplade med bagepapir ved 180 °C varmluft.

Step 3

Bland torskefileten med Kikkoman sojasauce, Kikkoman ristet sesamolie, purløg, chili og majsmel. Form blandingen til ca. 50 g store frikadeller, vend dem i sesamfrø og steg dem i olie ved 175 °C i 3-4 minutter, indtil de er gyldenbrune.

Step 4

Rist kokoschipsene på en tør pande. Anret blomkålspuréen på tallerkener sammen med fiskefrikadellerne. Server retten med teriyaki-rosenkål og pynt med kokoschips, limebåde, granatæblekerner og koriander.