

Vagtler med palmekål og hestebønner

Samlet tid **50 min.** 20 min. Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid **30 min.** ventetid

INGREDIENSER

10 Portioner

Vagtler:

10 vagtler, klar til at komme i ovnen

100 ml [Kikkoman naturligt brygget økologisk sojasauce](#)

100 ml olivenolie

Grøntsager:

2 økologiske citroner, i tynde skiver

800 g hestebønner, på dåse, drænet vægt

400 g grønne oliven, drænet vægt

100 g frisk hvidløg, skrællet

300 g perleløg, skrællet

200 ml olivenolie

200 ml hønsebouillon

100 ml [Kikkoman naturligt brygget økologisk sojasauce](#)

2 kviste sommersar, bladene plukket af
Peber, friskmalet

Kål:

50 ml olivenolie

300 g palmekål, trimmet

150 g solsikkefrø

50 ml grøntsagsbouillon

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Bland vagtlerne med Kikkoman økologisk sojasauce og lad dem marinere i minimum 1 time.

Step 2

Forvarm ovnen til 180 °C over- og undervarme. Læg citronskiverne, hestebønnerne, oliven, hvidløg og løg i en stor skål. Bland med olivenolie, hønsebouillon, Kikkoman økologisk sojasauce og peber. Spred derefter blandingen ud på en bageplade, og bag det i ovnen i ca. 30 minutter.

Step 3

Dryp olie over vagtlerne og læg dem på en rist. Steg dem i ovnen i ca. 20 minutter.

Step 4

Opvarm olie på en pande ved middelhøj varme, og steg palmekålen i 1-2 minutter. Tilsæt solsikkefrø og kog panden af med bouillon. Bring det hele kort i kog, og lad kålen dryppe af på lidt køkkenrulle inden servering.

Step 5

Fjern grøntsagerne fra ovnen og fold sommersar i blandingen.

Step 6

Server en vagtel per tallerken sammen med hestebønnerne og en smule stegesaft med palmekål som tilbehør.

