

Bagte rosenkål med soja-honningglasur

Samlet tid **20 min.**

Næringsindhold:

1.450 kJ / 350 kcal

Fedt: **21 g** Protein: **10 g**

Kulhydrater: **31 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	rosenkål
1	skalotteløg
1	fed hvidløg
20 ml	rapsole
55 g	smør
50 ml	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce</u>
25 ml	honning
10 ml	<u>Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml)</u>
1 nip	tørrede chiliflager
40 g	ristede hasselnødder
10 g	purløg

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 g rosenkål - **1** skalotteløg - **1** fed hvidløg
Rens rosenkålene, fjern de yderste blade, og halvér dem. Hak skalotteløg og hvidløg fint.

Step 2

20 ml rapsole - **30 g** smør
Vend rosenkålene fra trin 1 i olien, og bag dem i ca. 10–12 min. i en varmluftsovn forvarmet til 240 °C, til de er godt brunede, møre indeni og tydeligt karamelliserede på overfladen. Tilsæt smørret efter bagning, og vend forsigtigt rundt.

Step 3

25 g smør - **50 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **25 ml** honning - **1 spsk.** Kikkoman Kryddersauce for Sushiris (125ml) - **1 nip** tørrede chiliflager
Sautér skalotteløg og hvidløg fra trin 1 i smør på en lille pande, til de er bløde og klare. Tilsæt Kikkoman glutenfri sojasauce, honning og Kikkoman kryddersauce for sushiris. Lad det koge over middel varme i 2–3 min., til glasuren tykner let og bliver blank. Smag til med chiliflager.

Step 4

40 g ristede hasselnødder - **10 g** purløg
Kom de bagte rosenkål fra trin 2 i den færdige glasur, og vend dem forsigtigt på panden i 1–2 min., til hver halvdel er jævnt dækket af den blanke glasur. Tilsæt de ristede hasselnødder, og bland dem i. Fordél på 2 tallerkener, og drys med purløg.