KIKKOMAN

Champignonbøffer i gulerodssauce

Samlet tid **50 min.** **15 min.** Arbejdstid **35 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.210 kJ / 528 kcal

Fedt: **16,5 g** Protein: **16,5 g**
Kulhydrater: **77 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Sauce:

3	gulerødder
1	løg
1 tsk.	gurkemeje
0,5 tsk.	stødt koriander
2	fed hvidløg
1 spsk.	olivenolie
400 ml	vand
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Bøffer:

100 g	hirse
1	løg
120 g	champignoner
1 spsk.	citronsaft
1 spsk.	olivenolie
2 spsk.	hakket persille
2 spsk.	hakket purløg
1 nip	peber
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt
	Rapsolie til stegning

Additionally:

1	jalapeno
	Persille som pynt
100 g	couscous

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær gulerødder og løg i fine skiver. Bland dem med krydderierne og de pressede hvidløgsfed. Det hele sauteres i olivenolie. Hæld vand i og lad det simre ved lav varme, indtil grøntsagerne er møre. Smag til med Kikkoman sojasauce med mindre salt og blend det til en jævn sauce.

Step 2

Skyl hirsen og hæld lidt kogende vand over den. Tilsæt derpå dobbelt så meget vand og bring det i kog. Reducer varmen og kog hirsen i 12 minutter.

Step 3

Hak løget, riv champignoner på et rivejern og bland begge dele med citronsaft. Sautér blandingen i olivenolie, indtil champignonerne begynder at falde sammen og væsken er fordampet.

Step 4

Tilsæt champignoner og løg til den færdigtilberedte hirse. Hæld krydderurter, peber og Kikkoman sojasauce med mindre salt ned i blandingen og rør det hele godt sammen. Form små bøffer og steg dem i olie, indtil de er gyldenbrune. Server sammen med gulerodssauce, hakket jalapeno, persille og couscous.