

Fransk bagværk med linser

Samlet tid **40 min.** 15 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.301 kJ / 550 kcal

Fedt: **33 g** Protein: **15 g**

Kulhydrater: **64 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	kogte, grønne linser
50 g	kogte, røde linser
40 g	soltørrede tomater i olie
0,5	lille løg
1 spsk.	rapsolie
1 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
0,5 tsk.	tørret merian
1 spsk.	hakket persille
0,5 spsk.	hakket chili
1 nip	groftmalet peber
150 g	fransk butterdej
1	sammenpisket æg (til at pensle bagværket med)
1 tsk.	sesamfrø
Sauce:	
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1 tsk.	riseddike
1 tsk.	agavesirup
1 spsk.	Ketchup
1 tsk.	hakket persille

FREM GANGSMÅDE

Step 1

2 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.** riseddike - **1 tsk.** agavesirup - **1 spsk.** Ketchup - **1 tsk.** hakket persille

Bland alle ingredienserne sammen og lad saucen stå og trække, mens resten af retten forberedes.

Step 2

100 g kogte, grønne linser - **50 g** kogte, røde linser - **40 g** soltørrede tomater i olie - **0,5** lille løg - **1 spsk.** rapsolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **0,5 tsk.** tørret merian - **1 spsk.** hakket persille - **0,5 spsk.** hakket chili - **1 nip** groftmalet peber

Opvarm ovnen til 200°C. Skær de soltørrede tomater i mindre stykker. Skær løg i små tern og svits dem i olie. Bland dem med de kogte grønne og røde linser, soltørrede tomater, chili, sojasauce og krydderier.

Step 3

150 g fransk butterdej - **1** sammenpisket æg (til at pensle bagværket med) - **1 tsk.** sesamfrø
Rul butterdejen ud på en bageplade med bagepapir. Fordel fyldet jævnt på dejen. Rul dejen sammen langs den lange side til en rulle. Pensl toppen med det sammenpiskede æg og drys med sesamfrø. Rids dejen let flere steder.

Step 4

Stil bagepladen i den forvarmede ovn og bag retten i 20-25 minutter, indtil butterdejsrullen er gylden og sprød. Lad den køle af efter bagningen, skær den i skiver og server sammen med saucen.

