KIKKOMAN

Gratineret broccoli, blomkål og glaseret græskar med sprødt sojasauce-drys

Samlet tid **45 min.** **15 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.380 kJ / 329 kcal

Fedt: **12,9 g** Protein: **13,1 g**
Kulhydrater: **40,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

320 g	broccoli
320 g	blomkål
320 g	græskarkød (fx hokkaidogræskar)
1 tsk.	olivenolie
100 ml	æblejuice
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Bechamelsauce:

2 spsk.	jordnøddeolie (eller planteolie)
30 g	hvedemel
400 ml	havremælk (eller mandelmælk eller sojamælk)
50 ml	grøntsagsbouillon
2 spsk.	kokosmælk
1 tsk.	sukker
0,5 tsk.	salt
	Lidt peber

Sojasauce-drys:

1 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	jordnøddeolie (eller planteolie)
0,5 kop	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
2	stilke persille

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær broccolien og blomkålen i små buketter, som skylles, blancheres og dryppes godt af. Skyl græskarret, og skær det i små tern (ca. 1 cm). Varm olien op i en lille gryde, og svits græskarternene i olien. Hæld æblejuicen ved, og lad det hele koge op. Tilsæt sojasauce, og lad blandingen koge videre, til væsken er næsten helt fordampet.

Step 2

Bechamelsauce: Varm jordnøddeolien op i en gryde, tilsæt mel, og svits det sammen til en opbagning. Tilsæt den varme havremælk, bouillon og kokosmælk lidt efter lidt. Kog saucen op under omrøring, og lad den småkoge ca. 1-2 minutter under fortsat omrøring. Krydr saucen med sukker, salt og peber.

Step 3

Varm ovnen op til 160°C (over-/undervarme; varmluft: 140°C). Sojasauce-drys: Rør sojasaucen og jordnøddeolien godt sammen. Kom pankoraspen i en skål, dryp med sojasauce-jordnøddeolieblandingen, og bland det hele godt sammen. Fordel pankoblandingen på en bageplade med bagepapir, og rist drysset i ca. 6-7 minutter i ovnen. Skyl persillen, dup den tør, pluk bladene af, og hak dem fint. Tag pankodrysset ud af ovnen, og bland den hakkede persille i.

Step 4

Skru ovntemperaturen op til 220 °C (over-/undervarme; varmluft: 200 °C). Fordel de glaserede græskartern i et ildfast fad, og læg broccoli- og blomkålsbuketterne skiftevis ovenpå. Hæld bechamelsaucen over, og bag gratinen i 2-3 minutter i den forvarmede ovn, til overfladen er gylden. Tag gratinen ud af ovnen, og drys med sojasauce-drys inden servering.