

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

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

Næringsindhold:  
**1380 kJ / 329 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

#### 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

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Skær broccolien og blomkålen i små buketter, som skylles, blanches 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 opbugning. 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.