

Grøntsagskroetter med tomat-sojasauce

Samlet tid **60 min.** 10 min. Arbejdstid 50 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.275 kJ / 542 kcal

Fedt: **23,4 g** Protein: **12,1 g**
Kulhydrater: **66,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

800 g	kartofler
50 g	broccoli
50 g	blomkål
8	champignonhoveder (på dåse)
4	cherrytomater
1	æg
4,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u> Friskkværnet peber
50 g	mel
9 spsk.	<u>Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil</u>
200 ml	tomato juice
2 dl	tomatjuice
6	grønne oliven (uden sten, uden fyld)
0,5 tsk.	sukker Cayennepeber
40 g	baby-rucola Planteolie til fritering

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skræl og skyl kartoflerne, skær dem i halve, og kog dem i kogende vand med salt i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra, og mos eller blend kartoflerne fint.

Step 2

Skær broccolien og blomkålen i små buketter, som skylles og blanches. Lad champignonerne dryppe godt af. Skyl cherrytomaterne.

Step 3

Vend grøntsagerne enkeltvis i kartoffelmosen, så de er helt dækket af mos.

Step 4

Slå ægget ud i en dyb tallerken, og pisk det med 2 spsk. Kikkoman Sojasauce og lidt peber. Kom melet og pankoraspen i hver sin dybe tallerken. Panér grøntsagsbidderne (som er indhyllet i kartoffelmos) ved først at vende dem i mel, derefter i pisket æg og til sidst i Kikkoman Panko.

Step 5

Tomat-sojasauce: Kog tomatjuicen op, tilsæt de grønne oliven, og smag sauce til med resten af Kikkoman Sojasauce og sukker (eller Kikkoman Sød Sojasauce) samt cayennepeber. Blend sauce med en stavblender eller i en blender lige inden servering.

Step 6

Skyl rucolaen, slyng den tør, og riv den evt. i mindre stykker.

Step 7

Varm olie op i en gryde. Fritter de panerede grøntsagsbidder, til de er gyldne, og lad dem dryppe af på et stykke køkkenrulle. Anret grøntsagskroketterne og tomat-sojasaucen portionsvis på tallerkener, og pynt med rucola inden servering.