KIKKOMAN

Ovnbagt blomkål

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

Næringsindhold:
617 kJ / 148 kcal

Fedt: **12,5 g** Protein: **4 g**
Kulhydrater: **4,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	blomkål
50 g	rapsolie
1	fed hvidløg, finthakket
0,5 tsk.	spidskommen
1 tsk.	sød paprika
1 tsk.	ahornsirup
1 nip	cayennepeber
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skyl og tør hele blomkålshovedet. Fjern alle blade med undtagelse af enkelte unge blade.

Step 2

Marinér blomkålen i en skål med rapsolie, hvidløg, spidskommen, paprika, ahornsirup, cayennepeber og Kikkoman sojasauce.

Step 3

Læg blomkålshovedet på en bageplade beklædt med bagepapir og bag det ved 180 °C i ca. 15 minutter.