KIKKOMAN

Søde kartoffelbøffer med kulørte grøntsagsstrimler og avocadocreme

Samlet tid **35 min.** **10 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.312 kJ / 313 kcal

Fedt: **13,9 g** Protein: **4,5 g**
Kulhydrater: **42,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Avocadocreme:

0,5	stor avocado
100 ml	mandelmælk
2 spsk.	"fed" kokosmælk
0,5 tsk.	citronsaft
1 tsk.	sukker
	Salt og friskkværnet peber

Grøntsagstilbehør:

100 g	rød peberfrugt
100 g	gul peberfrugt
100 g	aspargesbønner
1 spsk.	planteolie
	Salt og friskkværnet peber

Søde kartoffelbøffer:

500 g	søde kartofler (skiver à ca. 60 g)
	Mel til drys
2 spsk.	vegansk margarine
2 tsk.	sukker
120 ml	æblejuice
2 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Avocadocreme: Tag stenen ud, og løsn avocadoen fra skrællen. Skær frugtkødet i grove stykker, og blend dem sammen med mandelmælken og kokosmælken. Varm den blendede avocadoblanding op i en gryde, og smag til med citronsaft, sukker, salt og peber.

Step 2

Grøntsagstilbehør: Skær peberfrugterne i halve, og fjern kernerne og de hvide hinder. Skyl de rensede peberfrugter, og skær dem i strimler. Skyl aspargesbønnerne, og skær enderne fra. Varm olien op på en pande, og svits peberfrugtstrimlerne og aspargesbønnerne i olien. Krydr med salt og peber.

Step 3

Søde kartoffelbøffer: Skyl de søde kartofler, og skær dem i ca. 1,5 cm tykke skiver på skrå. Fordel skiverne på en tallerken, dæk dem til med husholdningsfilm, og bag dem i mikroovnen i ca. 4-5 minutter ved 450 watt. Tag husholdningsfilmen af, lad kartoffelskiverne køle lidt af, og drys skærefladerne med mel.

Step 4

Varm margarinen op på en pande, og steg kartoffelskiverne ved jævn varme på begge sider, til de er gyldenbrune. Tag kartoffelbøfferne af panden, læg dem på en tallerken, og hold dem

varme.

Step 5

Kog panden af med sukker og æblejuice, og lad blandingen koge ind, til den er tyktflydende. Tilsæt sojasauce, og kog saucen op igen. Læg kartoffelbøfferne på panden igen, og lad dem karamellisere i saucen.

Step 6

Fordel grøntsagstilbehøret på portionstallerkener, anret de søde kartoffelbøffer ovenpå, og dryp med resten af saucen. Anret avocadocremen ved siden af inden servering.