

Sojamarineret bagt blomkål med hummus og urter

INGREDIENSER

4 Portioner

- 1** blomkål
- 1 spsk.** smagsneutral olie / sesamolie

Marinaden:

- 50 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
- 1 spsk.** honning
- 4 spsk.** sesamolie
- 2** fed hvidløg
- 2 spsk.** honning
- 1 tsb.** sød paprika
- 1 tsb.** Five-Spice krydderiblanding

Hummus

- 250 g** kikærter (kogte)
- 3 spsk.** tahin
- 1** citron, saft og skal heraf
- 0,5 tsb.** spidskommen
- 50 ml** olivenolie
- 100 ml** vand
- 1 bundt** mynte
- 1 bundt** koriander

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Smagsneutral olie/ sesamolie
Sæt ovnen på 200 grader almindelig ovn.

Find et ovnfast fad frem, der passer til blomkålen størrelse, og smør det med smagsneutral olie eller sesamolie.

Step 2

Blomkål
Fjern bladene fra blomkålshovedet. og skær bunden til, så det står stabilt.

Step 3

50 ml Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** honning - **4 spsk.** sesamolie - **2** fed hvidløg - **1 tsb.** sød paprika - **1 tsb.** Five-Spice krydderiblanding
Knus og hak hvidløget fint, og bland nu med alle de øvrige ingredienser til marinaden. Pensl blomkålshovedet grundigt og sæt på fadet.

Step 4

Bag i ovnen i en time, eller til det er gennembagt og næsten falder fra hinanden. Bagetiden afhænger af størrelsen, og hvor tæt blomkålshovedet er.

Step 5

250 g kikærter (kogte) - **3 spsk.** tahin - **1** citron, saft og skal heraf - **0,5 tsb.** spidskommen - **50 ml** olivenolie - **100 ml** vand
Blend i mellemtiden alle ingredienserne til hummussen, og smag til med salt og peber.

Step 6

1 bundt mynte - **1 bundt** koriander

Når blomkålshovedet er færdigbagt, serverer du det på en bund af hummus og med et gavmildt drys finthakkede urter på toppen.