

Brokoli Graten, Karnabahar ve Çıtır Soya Sos Crumble ile Tatlı Kabak

toplam süre **45 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 30 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.380 kJ / 329 kcal

Yağ: **12,9 gr** Protein: **13,1 gr**
Karbonhidrat: **40,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- 320 gr** brokoli
- 320 gr** karnabahar
- 320 gr** kabak posası (örn. Hokkaido balkabağı)
- 1 tatlı kaşığı** zeytinyağı
- 100 ml** elma suyu
- 1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- Beşamel sosu için:**
- 2 yemek kaşığı** fıstık yağı (veya bitkisel yağ)
- 30 gr** buğday unu
- 400 ml** yulaf sütü (veya badem sütü veya soya sütü)
- 50 ml** sebze suyu
- 2 yemek kaşığı** hindistan cevizi sütü
- 1 tatlı kaşığı** şeker
- 0,5 tatlı kaşığı** tuz
- biraz karabiber
- Soya sos crumble için:**
- 1 tatlı kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
- 1 yemek kaşığı** fıstık yağı (veya bitkisel yağ)
- 0,5 fincan** Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı
- 2** sap maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Brokoli ve karnabahar küçük çiçekler halinde kesilir, yıkanır, haşlanır ve iyice süzülür. Kabak yıkanır ve küçük küpler halinde doğranır (yakl. 1 cm). Yağ küçük bir tencerede ısıtılır, bal kabağı eklenir ve hafifçe kavrulur. Elma suyu ilave edilir ve kaynatılır. Soya sosu eklenir ve sıvı neredeyse tamamen buharlaşana kadar pişirmeye devam edilir.

Adım 2

Beşamel sosu için fıstık yağı bir tencerede ısıtılır, un ilave edilir ve hafifçe kavrulur. Yavaş yavaş ılık yulaf sütü, et suyu ve hindistan cevizi sütü ilave edilir, karıştırarak kaynatılır ve yaklaşık 1-2 dakika pişirilir. Sos, şeker, tuz ve karabiberle tatlandırılır.

Adım 3

Fırın önceden 160°C derece (140°C konveksiyon) ısıtılır. Çıtır soya sos crumble için soya sosu fıstık yağıyla iyice karıştırılır. Panko unu, bir kaseye alınır, üzerine soya sosu-fıstık yağı karışımı dökülür ve iyice karıştırılır. Panko karışımı pişirme kağıdıyla kaplı bir fırın tepsisine yayılır ve fırında yaklaşık 6-7 dakika pişirilir. Maydanoz yıkanır, kurulanır, yaprakları kopartılır ve ince ince doğranır. Panko karışımı fırından çıkartılır ve maydanozla karıştırılır.

Adım 4

Fırın sıcaklığı 220°C derecey (200°C konveksiyon) yükseltilir. Balkabağı bir fırın kabına alınır ve üzerine brokoli ve karnabahar dönüşümlü olarak

yerleştirilir. Üzerlerine beşamel sosu dökölür ve üstü nar gibi kızarana kadar yaklaşık 2-3 dakika fırında pişirilir. Fırın kabı fırından çıkartılır, üzerine ufalanmış soya sos crumble serpilir ve servis yapılır.