

Fırında portakal soslu brüksel lahanası

toplam süre **40 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1453 kJ / 347 kcal

Yağ: **13,2 gr** Protein: **11,3 gr**
Karbonhidrat: **53,2 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Patates püresi:

500 gr patates
1 tatlı kaşığı Kikkoman Doğal Olarak
Fermente Soya Sosu
100 ml vegan ekşi krema
50 ml bitki bazlı süt
50 gr vegan tereyağı

Brüksel lahanası:

500 gr brüksel lahanası
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Portakal sosu:

1 portakal
2 yemek kaşığı Kikkoman Ponzu Limonlu
kaşığı
1 tatlı kaşığı şeker
1 diş sarımsak
0,5 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil
kaşığı
1 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş
Susam Yağı
1 tatlı kaşığı pirinç sirkesi
1 yemek kaşığı patates nişastası
3 yemek kaşığı su
Ek olarak:
1 yemek kaşığı kavrulmuş susam
tohumu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Patatesleri yıkayıp soyun, dörde bölün ve Kikkoman soya soslu suda pişirin. Pişen patatesleri süzün ve patates ricer ile bir tencereye bastırın. Vegan ekşi krema, süt ve vegan tereyağını ekleyin. Tereyağı eriyene kadar karıştırarak ısıtın.

Adım 2

Brüksel lahanalarını yıkayıp kurulayın, uçlarını kesin ve ikiye bölün. Üzerine zeytinyağı gezdirin, karıştırın ve parşömen kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin. 180° C'de 20 dakika pişirin.

Adım 3

Portakalı yıkayın, kabuğunu rendeleyin ve suyunu sıkın. Portakal suyu, Kikkoman ponzu limon, şeker, ezilmiş sarımsak, rendelenmiş zencefil, susam yağı ve pirinç sirkesini karıştırın. Birlikte karıştırın ve pürüzsüz olana kadar harmanlayın. Rendelenmiş portakal kabuğunu ekleyin. Bir tencereye dökün ve kaynayana kadar ısıtın. Ateşten alın.

Adım 4

Patates nişastasını su ile karıştırın ve acı sosa ekleyin. Sos koyulaşana kadar sık sık karıştırarak 3 dakika pişirin.

Adım 5

Pişmiş brüksel lahanalarını bir kaseye aktarın. Portakal sosunu üzerine dökün ve her bir filizin

iyice kaplandığından emin olmak için karıştırın.
Susam tohumlarını serpin.

Adım 6

Pişmiş brüksel lahanalarını patates püresinin
üzerine yerleştirin. Susam tohumları ile süsleyin.