

Soyalı-ballı sos ve fındık eşliğinde, fırında Brüksel lahanası

toplam süre **20 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.450 kJ / 350 kcal

Yağ: **21 gr** Protein: **10 gr**
Karbonhidrat: **31 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

300 gr	Brüksel lahanası
1	adet arpacık soğanı
1	diş sarımsak
20 ml	kanola yağı
55 gr	tereyağı
50 ml	<u>Kikkoman Tamari</u> <u>Glutensiz Soya Sosu</u>
25 ml	bal
10 ml	<u>Kikkoman Sushi Pirinç</u> <u>Lezzetlendiricisi (125ml)</u>
1 tutam	pul biber
40 gr	kavrulmuş fındık
10 gr	frenk soğanı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

300 gr Brüksel lahanası - **1** adet arpacık soğanı - **1** diş sarımsak

Brüksel lahanalarını temizleyin, dış yapraklarını ayıklayın ve ikiye bölün. Arpacık soğanını ve sarımsağı ince ince doğrayın.

Adım 2

20 ml kanola yağı - **30 gr** tereyağı

İlk adımdaki Brüksel lahanalarını yağ ile harmanlayın. Önceden 240 °C'ye ısıtılmış fanlı fırında, iyice kızarıp içi yumuşayana ve yüzeyi belirgin şekilde karamelize olana kadar yaklaşık 10-12 dakika fırınlayın. Fırından çıkardıktan sonra tereyağını ekleyin. Lahanaları iyice kaplaması için nazikçe karıştırın.

Adım 3

25 gr tereyağı - **50 ml** Kikkoman Tamari Glutensiz Soya Sosu - **25 ml** bal - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Sushi Pirinç Lezzetlendiricisi (125ml) - **1 tutam** pul biber

Küçük bir tavada, ilk adımdaki arpacık soğanı ve sarımsağı yumuşayıp şeffaflaşana kadar tereyağında soteleyin. Kikkoman Gluten-free Soy Sauce, bal ve Kikkoman Seasoning for Sushi Rice'ı ilave edin. Sos hafifçe koyulaşıp parlak bir kıvam alana kadar orta ateşte 2-3 dakika pişirin. Pul biberle lezzetlendirin.

Adım 4

40 gr kavrulmuş fındık - **10 gr** frenk soğanı

2. adımdaki fırınlanmış Brüksel lahanalarını hazırladığınız sosa ekleyin. Her bir parça parlak sosla eşit şekilde kaplanana kadar tavada 1-2

dakika nazikçe karıştırın. Kavrulmuş fındıkları ilave edip harmanlayın. İki tabağa paylaştırın ve üzerine frenk soğanı serpiştirin.