

Брюссельская капуста с гуанчале и лимоном

Общее время 19 мин 5 мин Время подготовки 14 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 340 кДж / 320 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **10 г**

Углеводы: **25 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	брюссельской капусты, очищенной и разрезанной пополам
2	лука-шалота
70 г	итальянского гуанчале (сыровяленых свиных щёк), нарезанного кубиками
2	зубчика чеснока
20 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
40 мл	<u>барбекю-соуса Терияки</u> <u>Kikkoman с медом и</u> <u>вкусом копчения</u>
1	лимон, тонко нарезанный
1	небольшое кислое яблоко
5 г	листьев базилика
20 г	сыра Пекорино Романо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

70 г итальянского гуанчале (сыровяленых свиных щёк), нарезанного кубиками - **300 г** брюссельской капусты, очищенной и разрезанной пополам - **2** лука-шалота
Разогрейте большую сковороду, добавьте нарезанный кубиками гуанчале и обжаривайте в течение 3–4 минут до хрустящей корочки. Добавьте брюссельскую капусту и нарезанный кубиками лук-шалот и жарьте 7–8 минут, пока они не начнут подрумяниваться и размягчаться.

Шаг 2

1 лимон, тонко нарезанный - **1** небольшое кислое яблоко - **5 г** свежих листьев базилика - **20 г** сыра Пекорино Романо - **20 мл** соевого соуса
натурального брожения Kikkoman - **40 мл** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и
вкусом копчения - **2** зубчика чеснока
Добавьте соевый соус Kikkoman, барбекю-соус Терияки Kikkoman с медом и кубики чеснока к гуанчале, луку-шалоту и брюссельской капусте на сковороде. Продолжайте готовить в течение 1–2 минут, пока не образуется приятный, шелковистый соус, покрывающий всю капусту. Переложите на сервировочное блюдо. Украсьте нарезанным лимоном, кубиками яблока, листьями свежего базилика и тёртым сыром.