

Брюссельская капуста в апельсиновом соусе

Общее время 40 мин 20 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1453 кДж / 347 ккал

Жиры: 13,2 г Белки: 11,3 г
Углеводы: 53,2 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

Картофельное пюре:

500 г картофеля
1 ч. л. Соевый соус
натурального брожения
Kikkoman
100 мл веганской сметаны
50 мл веганского молока
50 г веганского сливочного
масла

Брюссельская капуста:

500 г брюссельской капусты
1 ст. л. оливкового масла

Апельсиновый соус:

1 апельсин
2 ст. л. Соус Понзу Kikkoman
Лимон
1 ч. л. сахара
1 зубчик чеснока
0,5 ч. л. свежего натертого
имбиря
1 ст. л. Масло Kikkoman из
поджаренного кунжута
1 ч. л. рисового уксуса
1 ст. л. картофельного
крахмала
3 ст. л. воды

Дополнительно:

1 ст. л. поджаренных семян
кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Вымойте, очистите и нарежьте картофель на четвертинки, затем сварите его в воде с соевым соусом Kikkoman. Слейте воду и разомните в пюре в той же кастрюле. Добавьте сметану, молоко и масло. Помешивайте на огне, пока масло не растопится.

Шаг 2

Вымойте брюссельскую капусту, высушите, подрежьте кочерыжки и разрежьте пополам. Сбрызните оливковым маслом, перемешайте и выложите в форму для запекания, застеленную пергаментной бумагой. Запекайте при 180°C в течение 20 минут.

Шаг 3

Вымойте апельсин, натрите цедру и выжмите сок. Соедините апельсиновый сок, соус Понзу Kikkoman Лимон, сахар, натертые чеснок и имбирь, кунжутное масло, рисовый уксус и перемешайте. Смешивайте до получения однородного соуса, затем добавьте апельсиновую цедру. Переложите в сотейник и нагрейте до кипения. Снимите с огня.

Шаг 4

Смешайте крахмал с водой и влейте в горячий соус. Готовьте, помешивая, 3 минуты, пока соус не загустеет.

Шаг 5

Переложите запеченную брюссельскую капусту в миску. Полейте апельсиновым соусом и перемешайте, чтобы каждый кочан был покрыт. Посыпьте семенами кунжута.

Шаг 6

Выложите запеченную брюссельскую капусту поверх картофельного пюре. Украсьте оставшимися семенами кунжута.