

Брюссельская капуста в соево-медовой глазури

Общее время 20 мин

Пищевая ценность (на порцию):

1 450 кДж / 350 ккал

Жиры: **21 г** Белки: **10 г**

Углеводы: **31 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	брюссельской капусты
1	лук-шалот
1	зубчик чеснока
20 мл	рапсового масла
55 г	сливочного масла
50 мл	<u>безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman</u>
25 мл	меда
10 мл	<u>приправы Kikkoman для суши</u>
1 щепотка	хлопьев перца чили
40 г	обжаренного фундука
10 г	шнитт-лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г брюссельской капусты - **1** лук-шалот - **1** зубчик чеснока

Очистите брюссельскую капусту, удалите наружные листья и разрежьте пополам. Мелко нарежьте шалот и чеснок.

Шаг 2

20 мл рапсового масла - **30 г** сливочного масла
Смешайте брюссельскую капусту из шага 1 с маслом и запекайте около 10–12 минут в духовке, разогретой до 240°C (на режиме «конвекция»), пока она не станет темно-коричневой, мягкой внутри и не приобретёт заметную карамельную корочку на поверхности. После запекания добавьте сливочное масло и аккуратно перемешайте, чтобы капуста покрылась маслом.

Шаг 3

25 г сливочного масла - **50 мл** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **25 мл** меда - **1 ст. л.** приправы Kikkoman для суши - **1 щепотка** хлопьев перца чили

В небольшой сковороде обжарьте лук-шалот и чеснок из шага 1 в сливочном масле до мягкости и прозрачности. Добавьте безглютеновый соевый соус Tamari Kikkoman, мёд и приправу Kikkoman для суши. Готовьте на среднем огне 2–3 минуты, пока глазурь слегка не загустеет и не станет блестящей. Приправьте хлопьями чили.

Шаг 4

40 г обжаренного фундука - **10 г** шнитт-лука

Добавьте обжаренную брюссельскую капусту из шага 2 в приготовленную глазурь и аккуратно перемешайте в сковороде 1–2 минуты, пока каждая половинка не будет равномерно покрыта блестящей глазурью. Добавьте обжаренный фундук и перемешайте. Разложите по 2 тарелкам и посыпьте шнитт-луком.