

# Запеканка из брокколи, цветной капусты и тыквы с хрустящей соевой посыпкой

Общее время 45 мин 15 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
1380 кДж / 329 ккал

Жиры: 12,9 г Белки: 13,1 г  
Углеводы: 40,5 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

320 г брокколи  
320 г цветной капусты  
320 г мякоти тыквы  
(например, тыквы хоккайдо)  
1 ч. л. оливкового масла  
100 мл яблочного сока  
1 ст. л. Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman

#### Для соуса бешамель:

2 ст. л. арахисового масла (или  
растительного масла)  
30 г пшеничной муки  
400 мл овсяного молока  
(можно заменить  
миндальным или  
соевым молоком)  
50 мл овощного бульона  
2 ст. л. кокосового молока  
1 ч. л. сахара  
0,5 ч. л. соли  
немного перца

#### Для соевой посыпки:

1 ч. л. Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman  
1 ст. л. арахисового масла (или  
растительного масла)  
0,5 чашка Панко Kikkoman -  
хрустящие  
панировочные сухари

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Разрезать брокколи и цветную капусту на маленькие соцветия, помыть, бланшировать и дать стечь жидкости. Тыкву помыть и нарезать кубиками (толщиной примерно по 1 см). Разогреть растительное масло в небольшой кастрюле и пассеровать на нем тыкву. Долить яблочного сока и довести до кипения. Добавить соевый соус и кипятить до тех пор, пока жидкость не испарится практически полностью.

### Шаг 2

Для приготовления соуса бешамель разогреть арахисовое масло в кастрюле, всыпать муку и обжарить. Постепенно влить в нее теплое овсяное молоко, бульон, кокосовое молоко и, помешивая, довести до кипения. Готовить 1–2 минуты. Добавить в соус сахар, соль и перец.

### Шаг 3

Разогреть духовку до 160°C в режиме верхний/нижний жар (140°C в режиме конвекции). Для приготовления соевой посыпки соединить соевый соус с арахисовым маслом. В миску всыпать панировочные сухари, залить ее смесью соевого соуса с арахисовым маслом и хорошо смешать. Распределить смесь для посыпки на покрытом бумагой для выпечки противне, выпекать в духовке примерно 6–7 минут. Петрушку помыть, промокнуть бумажным полотенцем. Листья оборвать и мелко измельчить. Вынуть из духовки готовую

2

веточки петрушки

посыпку и смешать с петрушкой.

#### Шаг 4

Увеличить температуру духовки до 220°C в режиме верхний/нижний жар (200°C в режиме конвекции). Глазированную тыкву выложить в форму для запекания, сверху положить слоями брокколи и цветную капусту, чередуя их. Залить всё соусом бешамель и запекать в духовке около 2–3 минут до появления румяной корочки. Запеканку вынуть из духовки, сверху равномерно распределить соевую посыпку и подать блюдо на стол.