KIKKOMAN

Samosy z ziemniakami i groszkiem

Czas ogółem **50 min** **15 min** Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.830 kJ / 680 kcal

Tłuszcz: **40,5 g** Białko: **14,5 g**
Węglowodany: **61 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	mączystych ziemniaków
1	marchewka
1	mała cebula
1 łyżeczka	oleju roślinnego
3 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka	soku z cytryny
70 g	mrożonego groszku
	kilka liści kolendry (lub natki pietruszki)
2 szczypty	płatków chili (lub ½ łyżeczki Sosu z chili do kimchi Kikkoman)
2 szczypty	mielonej kolendry
2 szczypty	mielonego kminu
2 szczypty	mielonej kurkumy
275 g	schłodzonego ciasta francuskiego (alternatywnie: schłodzone ciasto na quiche lub tartę)
1	żółtko
Posypka:	
1 łyżka	sezamu
1 łyżka	płatków chili

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g mączystych ziemniaków - **1** mała marchewka - **1** mała cebula - **1 łyżeczka** oleju roślinnego - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** soku z cytryny
Ziemniaki i marchewkę obierz, umyj i drobno pokrój. Podsmaż wraz z cebulą na rozgrzanym oleju. Zdeglasuj Sosem sojowym Kikkoman, ok. 3 łyżkami wody i sokiem z cytryny. Gotuj bez przykrycia przez około 10 minut, regularnie mieszając.

Krok 2

70 g mrożonego groszku - kilka liści kolendry (lub natki pietruszki) - **2 szczypty** płatków chili (lub ½ łyżeczki Sosu z chili do kimchi Kikkoman) - **2 szczypty** mielonej kolendry - **2 szczypty** mielonego kminu - **2 szczypty** mielonej kurkumy
Dodaj groszek i gotuj przez około 5 minut, aż płyn odparuje. Dodaj drobno posiekane liście kolendry, wymieszaj i dopraw przyprawami.

Krok 3

275 g schłodzonego ciasta francuskiego (alternatywnie: schłodzone ciasto na quiche lub tartę) - **1** żółtko - **1 łyżka** sezamu - **1 łyżka** płatków chili
Rozgrzej piekarnik do 200°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia. Rozwałkuj ciasto francuskie i pokrój na 15 równych kwadratów (w zależności od rodzaju ciasta). Nałóż ok. 1 małą łyżeczkę farszu na środek każdego kwadratu. Złóż każdy kwadrat w mały trójkąt. Alternatywnie: wytnij 4 okręgi o średnicy ok. 12 cm i przekrój je na pół. Z pozostałego ciasta wytnij kolejne 2 okręgi i

również przekrój je na pół. Z półokręgów uformuj kształt stożka. Wypełnij stożek ok. 1 małą łyżeczką farszu i dobrze zlep górną krawędź. Rozłóż samosy na blasze do pieczenia. Ubij żółtko i posmaruj nim samosy. Posyp sezamem i płatkami chili. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 20 minut, aż samosy będą złocistobrązowe. Samosy smakują świetnie na ciepło i na zimno.