

Brokuły au gratin, kalafior i glazurowana słodka dynia z chrupiącą kruszonką z sosem sojowym

Czas ogółem **45 min** 15 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1380 kJ / 329 kcal

Tłuszcz: **12,9 g** Białko: **13,1 g**
Węglowodany: **40,5 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

320 g brokułów
320 g kalafiora
320 g dyni (np. hokkaido)
1 łyżeczka oliwy z oliwek
100 ml soku jabłkowego
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Na sos beszamelowy:

2 łyżki oleju arachidowego (lub roślinnego)
30 g mąki pszennej
400 ml mleka owsianego (lub migdałowego/sojowego)
50 ml bulionu warzywnego
2 łyżki mleczka kokosowego
1 łyżeczka cukru
0,5 łyżeczka soli
Pieprz

Na kruszonkę z sosem sojowym:

1 łyżeczka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka oleju arachidowego (lub roślinnego)
0,5 szklanka Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
2 natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Brokuły i kalafior pokrój na małe różyczki. Umyj, zblanszuj i dobrze osusz. Dynię obierz, umyj i pokrój w drobną kostkę (ok. 1 cm). W małym garnku rozgrzej olej, dodaj dynię i podsmaż. Wlej sok jabłkowy i zagotuj. Dodaj sos sojowy i gotuj, aż płyn prawie całkowicie odparuje.

Krok 2

Przygotuj sos beszamelowy. W garnku rozgrzej olej arachidowy. Dodaj mąkę i podsmaż. Stopniowo dolewaj ciepłe mleko owsiane, bulion i mleko kokosowe. Mieszając doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 1-2 minuty. Sos dopraw cukrem, solą i pieprzem.

Krok 3

Rozgrzej piekarnik do 160°C w trybie góra-dół (140°C w piecu konwekcyjnym). Przygotuj kruszonkę z sosu sojowego. Dobrze wymieszaj sos sojowy z olejem arachidowym. Mąkę panko przelóż do miski, wlej mieszankę sosu sojowego z olejem arachidowym i dobrze wymieszaj. Wyłóż mieszankę panko na blachę pokrytą papierem do pieczenia i piecz przez około 6-7 minut. Pietruszkę umyj i osusz. Oderwij listki i drobno posiekaj. Wyjmij mieszankę panko z piekarnika i wymieszaj z pietruszką.

Krok 4

Zwiększ temperaturę w piekarniku do 220°C w

trybie góra-dół (200°C w piecu konwekcyjnym).
Umieść glazurowaną dynię w naczyniu
żaroodpornym i naprzemiennie układaj brokuły i
kalafior. Polej sosem beszamelowym i piecz w
piekarniku przez około 2-3 minuty, aż się
zarumienią. Wyjmij zapiekanekę z piekarnika, posyp
kruszonką z sosu sojowego i podawaj.