

Kapusta pieczona z migdałami i sosem teriyaki

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.760 kJ / 420 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **16 g**

Węglowodany: **28 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

- 1** młoda kapusta biała lub stożkowa
- 1 łyżka** oliwy
- 2 łyżki** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
- 2 łyżki** płatków migdałów
- 1** awokado
- 0,5 pęczek** natki pietruszki
- 1 łyżka** prażonych płatków migdałów
- 200 g** serka wiejskiego
- 2 łyżki** soku z limonki
- 1 łyżeczka** miodu
- 0,5 łyżeczki** pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kapustę pokrój w ćwiartki i ułóż na blasze do pieczenia. Polej oliwą i Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman i posyp migdałami. Piecz do zrumienienia około 15 minut w 220°C lub około 10 minut w 200°C w airfryerze.

Krok 2

Zmiksuj składniki na sos. Na gotowym sosie ułóż pieczoną kapustę. Całość możesz połączyć Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman.