

Pieczona brukselka w glazurze sojowo-miodowej z orzechami laskowymi

Czas ogółem **20 min**

Wartości odżywcze (na porcję)

1.450 kJ / 350 kcal

Tłuszcz: **21 g** Białko: **10 g**

Węglowodany: **31 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	brukselki
1	szalotka
1	ząbek czosnku
20 ml	oleju rzepakowego
55 g	masła
50 ml	<u>Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman</u>
25 ml	miodu
10 ml	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml)</u>
1 szczypta	suszonych płatków chili
40 g	prażonych orzechów laskowych
10 g	szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g brukselki - **1** szalotka - **1** ząbek czosnku
Brukselki oczyść, usuń zewnętrzne liście i przekrój na połówki. Szalotkę i czosnek drobno posiekaj.

Krok 2

20 ml oleju rzepakowego - **30 g** masła
Brukselki z kroku 1 wymieszaj z olejem i piecz przez około 10-12 minut w piekarniku z termoobiegiem nagrzanym do 240°C, aż będą mocno zrumienione, miękkie w środku i wyraźnie skarmelizowane na powierzchni. Po upieczeniu dodaj masło i delikatnie wymieszaj.

Krok 3

25 g masła - **50 ml** Naturalnie warzony bezglutenowy sos sojowy Tamari Kikkoman - **25 ml** miodu - **1 łyżka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (125ml) - **1 szczypta** suszonych płatków chili

W małym rondelku zeszklij na maśle szalotkę i czosnek z kroku 1, aż zmiękną. Dodaj Bezglutenowy sos sojowy Kikkoman, miód oraz Przyprawę do ryżu Kikkoman. Gotuj na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż glazura lekko zgęstnieje i nabierze połysku. Dopraw płatkami chili.

Krok 4

40 g prażone orzechy laskowe - **10 g** szczypiorek
Dodaj pieczoną brukselkę z kroku 2 do przygotowanej glazury i delikatnie mieszaj na patelni przez 1-2 minuty, aż każda połówka równomiernie pokryje się lśniąca glazurą. Dodaj prażone orzechy laskowe i wymieszaj. Podziel między dwa talerze i posyp szczypiorkiem.

