

Zapiekane brukselki w sosie pomarańczowym

Czas ogółem **40 min** 20 min Czas przygotowania 20 min Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1453 kJ / 347 kcal

Tłuszcz: **13,2 g** Białko: **11,3 g**
Węglowodany: **53,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Puree ziemniaczane:

500 g ziemniaków
1 łyżeczka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
100 ml wegańskiej śmietanki
50 ml mleka roślinnego
50 g roślinnego masła

Brukselki:

500 g brukselek
1 łyżka oliwy

Sos pomarańczowy:

1 pomarańcza
2 łyżki Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
1 łyżeczka cukru
1 ząbek czosnku
0,5 łyżeczka tartego świeżego imbiru
1 łyżka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżeczka octu ryżowego
1 łyżka skrobi ziemniaczanej
3 łyżki wody

Dodatkowo:

1 łyżka prażonego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ziemniaki umyj, obierz i pokrój na ćwiartki. Ugotuj w wodzie z dodatkiem 1 łyżeczki Sosu sojowego Kikkoman. Ugotowane ziemniaki odcedź i przeciśnij do garnka przez praskę. Dodaj roślinną śmietankę, mleko i masło. Wymieszaj, podgrzewając do momentu rozpuszczenia się masła.

Krok 2

Brukselki umyj i osusz. Odetnij końce i pokrój na połówki. Polej oliwą, wymieszaj i umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180°C przez 20 minut.

Krok 3

Pomarańczę umyj i zetrzyj skórkę. Sok wyciśnij. Sok z pomarańczy, Cytrusowy sos sojowy Ponzu Kikkoman, cukier, czosnek przeciśnięty przez praskę, imbir, olej sezamowy i ocet ryżowy wymieszaj i zmiksuj na gładki sos. Dodaj startą skórkę pomarańczową. Umieść w rondelku i zagotuj. Odstaw.

Krok 4

Skrobię ziemniaczaną wymieszaj z wodą i wlej do gorącego sosu. Gotuj 3 minuty często mieszając, aż sos zgęstnieje.

Krok 5

Upieczone brukselki przełóż do miski. Polej sosem

pomarańczowym i wymieszaj. Posyp sezamem.

Krok 6

Ułóż gotowe brukselki na ziemniaczanym puree.
Udekoruj sezamem.