

Pečená růžičková kapusta se sójovo-medovou glazurou a lískovými ořechy

Celkový čas vaření **20 min.**

Nutriční hodnoty (na porci):

1.450 kJ / 350 kcal

Tuky: **21 g** Bílkoviny: **10 g**

Sacharidy: **31 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g	růžičkové kapusty
1	šalotka
1	stroužek česneku
20 ml	řepkového oleje
55 g	másla
50 ml	<u>Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka</u>
25 ml	medu
10 ml	<u>Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml)</u>
1 špetka	sušených chilli vloček
40 g	pražených lískových ořechů
10 g	pažitky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g růžičkové kapusty - **1** šalotka - **1** stroužek česneku

Růžičkovou kapustu očistěte, odstraňte vnější listy a růžičky rozpulte. Šalotku a česnek nasekejte najemno.

Krok 2

20 ml řepkového oleje - **30 g** másla

Růžičkovou kapustu z kroku 1 promíchejte s olejem a pečte asi 10–12 minut v horkovzdušné troubě předehřáté na 240 °C, dokud nebude výrazně opečená, uvnitř měkká a na povrchu viditelně zkaramelizovaná. Po upečení přidejte máslo a kapustu jemně promíchejte, aby se jím obalila.

Krok 3

25 g másla - **50 ml** Kikkoman Tamari bezlepková sójová omáčka - **25 ml** medu - **1 polévková lžice** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (125ml) - **1 špetka** sušených chilli vloček

V malém rendlíku orestujte na másle šalotku a česnek z kroku 1, dokud nezměknou a nezesklovatí. Přidejte Kikkoman Bezlepkovou sójovou omáčku, med a Kikkoman Dochucovadlo sushi rýže. Vařte na středním plameni 2–3 minuty, dokud glazura lehce nezhoustne a nebude lesklá. Dochutěte chilli vločkami.

Krok 4

40 g pražených lískových ořechů - **10 g** pažitky
Upečenou růžičkovou kapustu z kroku 2 přidejte do připravené glazury a na pánvi ji 1–2 minuty jemně promíchejte, aby se každá půlka rovnoměrně obalila lesklou glazurou. Přidejte pražené lískové

ořechy a promíchejte. Rozdělte na 2 talíře a
posypte pažitkou.