KIKKOMAN

Pečeni prokelj u glazuri od soje i meda

Ukupno vreme **20 min**

Nutritivne vrednosti (prema porciji)
1.450 kJ / 350 kcal

Masti: **21 gr** Protein: **10 gr**
Ugljeni hidrati: **31 gr**

SASTOJCI

2 porcije

300 gr	prokelja
1	šalot luk
1	čen belog luka
20 ml	repičinog ulja
55 gr	maslaca
50 ml	Kikkoman Prirodno Fermentisani Tamari Soja Sos bez Glutena
25 ml	meda
10 ml	Kikkoman Preliv za Suši pirinač (125ml)
1 prstohvat	sušenih čili pahuljica
40 gr	tostiranih lešnika
10 gr	vlašca

PRIPREMA

Korak 1

300 gr prokelja - **1** šalot luk - **1** čen belog luka
Očistite prokelj, uklonite spoljne listove i prepolovite ga. Sitno iseckajte šalot i beli luk.

Korak 2

20 ml repičinog ulja - **30 gr** maslaca
Pomešajte prokelj iz 1. koraka sa uljem i pecite oko 10–12 min u rerni sa ventilatorom zagrejanoj na 240 °C, dok duboko ne porumeni, ne omekša iznutra i vidno se ne karamelizuje na površini. Nakon pečenja dodajte maslac i pažljivo promešajte da se obloži.

Korak 3

25 gr maslaca - **50 ml** Kikkoman Prirodno Fermentisani Tamari Soja Sos bez Glutena - **25 ml** meda - **1 kašika** Kikkoman Preliv za Suši pirinač (125ml) - **1 prstohvat** sušenih čili pahuljica
U malom tiganju dinstajte šalot i beli luk iz 1. koraka na maslacu dok ne omekšaju i postanu staklasti. Dodajte Kikkoman Soja Sos Bez Glutena, med i Kikkoman Preliv za Suši pirinač. Kuvajte na umerenoj vatri 2–3 min dok se glazura blago ne zgusne i postane sjajna. Začinite čili pahuljicama.

Korak 4

40 gr tostiranih lešnika - **10 gr** vlašca
Dodajte pečeni prokelj iz 2. koraka u pripremljenu glazuru i lagano okrećite u tiganju 1–2 min dok svaka polovina ne bude ravnomerno obložena sjajnom glazurom. Dodajte tostirane lešnike i promešajte. Podelite na 2 tanjira i pospite vlašcem.