

Broccoli au gratin, cauliflower and glazed sweet pumpkin with crispy soy sauce crumbles

totale tijd **45 min.** 15 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1380 kJ / 329 kcal

Vetten: **12,9 g** Eiwitten: **13,1 g**
Koolhydraten: **40,5 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

320 g broccoli
320 g bloemkool
320 g pompoenvruchtvlies
(bijv. hokkaidopompoen)
1 theelepel olijfolie
100 ml appelsap
1 eetlepel Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus

Voor de bechamelsaus:

2 eetlepels pindaolie (of plantaardige
olie)
30 g tarwemeel
400 ml havermelk (of
amandelmelk of
sojamelk)
50 ml groentebouillon
2 eetlepels kokosmelk
1 theelepel suiker
**0,5
theelepel** zout

Een beetje peper

Voor het sojasaus-strooisel:

1 theelepel Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
1 eetlepel pindaolie (of plantaardige
olie)
0,5 kopje Kikkoman Panko -
Knapperig Paneermeel in
Japanse Stijl
2 peterseliestelen

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de broccoli en bloemkool in kleine roosjes, was en blancheer ze en laat goed uitlekken. Was de pompoen en snijd in kleine blokjes (van ca. 1 cm). Verwarm de olie in een kleine pan, voeg de pompoenblokjes erbij en bak ze licht bruin. Giet het appelsap erbij en breng aan de kook. Voeg de sojasaus toe en laat zo lang koken tot de vloeistof bijna volledig is verdampft.

Stap 2

Verwarm voor de bechamelsaus de pindaolie in een pan, doe het meel erbij en bak licht bruin. Giet beetje bij beetje de warme havermelk, bouillon en kokosmelk erbij, breng al roerend aan de kook en laat ca. 1-2 minuten koken. Breng de saus op smaak met suiker, zout en peper.

Stap 3

Verwarm de oven voor op 160°C boven- en onderwarmte (140°C heteluchtoven). Meng voor het sojasaus-strooisel de sojasaus goed met de pindaolie. Doe de panko in een schaal, giet de sojasaus-pindaolie erover en meng goed. Verdeel het pankomengsel over een bakplaat met bakpapier en bak ca. 6-7 minuten in de oven. Was de peterselie, dep droog, verwijder de blaadjes eraf en hak fijn. Haal het pankomengsel uit de oven en meng met de peterselie.

Stap 4

Verwarm de oven voor op 220°C boven- en onderwarmte (200°C heteluchtoven). Leg de geglazuurde pompoen in een ovenschaal en leg daarop afwisselend de broccoli en de bloemkool. Giet de bechamelsaus erover en bak het geheel ca. 2-3 minuten in de oven tot het oppervlak goudbruin is. Haal de schaal uit de oven, strooi het sojasaus-strooisel erover en serveer.