

Gebakken spruitjes in sinaasappelsaus

totale tijd **40 min.** 20 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.453 kJ / 347 kcal

Vetten: **13,2 g** Eiwitten: **11,3 g**

Koolhydraten: **53,2 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Aardappelpuree:

500 g aardappelen
1 tl Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
100 ml veganistische zure room
50 ml plantaardige melk
50 g veganistische boter

Spruitjes:

500 g spruitjes
1 el olijfolie

Sinaasappelsaus:

1 sinaasappel
2 el Kikkoman Ponzu - een
Mengsel van Sojasaus,
azijn en
citroensmaakstof
1 tl suiker
1 teentje knoflook
0,5 tl vers geraspte gember
1 el Kikkoman Geroosterde
Sesamolie
1 tl rijstazijn
1 el aardappelzetmeel
3 el water

Extra:

1 el geroosterd sesamzaad

VOORBEREIDING

Stap 1

Was en schil de aardappelen, snijd ze in vieren en kook ze in water met Kikkoman Sojasaus. Giet de gekookte aardappelen af en druk ze door een aardappelrasp in een pan. Voeg veganistische zure room, melk en veganistische boter toe. Verwarm al roerend tot de boter gesmolten is.

Stap 2

Was en droog de spruitjes, snijd de uiteinden eraf en halveer ze. Besprenkel ze met olijfolie, meng en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak op 180 °C gedurende 20 minuten.

Stap 3

Was de sinaasappel, rasp de schil en pers het sap eruit. Doe het sinaasappelsap, de Kikkoman Ponzu Citroen, suiker, geperste knoflook, geraspte gember, sesamolie en rijstazijn samen in een kom. Mix tot een gladde massa. Voeg de geraspte sinaasappelschil toe. Giet in een steelpan en verwarm tot het kookt. Haal van het vuur.

Stap 4

Meng het aardappelzetmeel met het water en voeg het toe aan de hete saus. Laat 3 minuten sudderen, onder regelmatig roeren, tot de saus dikker wordt.

Stap 5

Doe de gebakken spruitjes in een kom. Giet de

sinaasappelsaus erover en meng zodat elke spruit onder de saus zit. Bestrooi met sesamzaadjes.

Stap 6

Leg de gekookte spruitjes boven op de aardappelpuree. Garneer met sesamzaadjes.