

Geroosterde spruitjes met soja-honingglazuur en hazelnoten

totale tijd **20 min.**

Voedingswaarde (per portie):

1.450 kJ / 350 kcal

Vetten: **21 g** Eiwitten: **10 g**

Koolhydraten: **31 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

300 g	spruitjes
1	sjalot
1	teentje knoflook
20 ml	koolzaadolie
55 g	boter
50 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari Glutenvrije Sojasaus</u>
25 ml	honing
10 ml	<u>Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml)</u>
1 snufje	gedroogde chilivlokken
40 g	geroosterde hazelnoten
10 g	bieslook

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g spruitjes - **1** sjalot - **1** teentje knoflook

Maak de spruitjes schoon, verwijder de buitenste bladeren en snijd ze doormidden. Hak de sjalot en de knoflook fijn.

Stap 2

20 ml koolzaadolie - **30 g** boter

Meng de spruitjes uit stap 1 met de olie en rooster ze ongeveer 10–12 minuten in een voorverwarmde heteluchtoven op 240 °C, tot ze diepbruin zijn, van binnen gaar en aan de buitenkant zichtbaar gekarameliseerd. Voeg na het roosteren de boter toe en schep ze voorzichtig om zodat ze goed bedekt zijn.

Stap 3

25 g boter - **50 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari Glutenvrije Sojasaus - **25 ml** honing - **1 el** Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst (125ml) - **1 snufje** gedroogde chilivlokken

Fruit de sjalot en knoflook uit stap 1 in een kleine pan in boter tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de Kikkoman Glutenvrije Sojasaus, honing en Kikkoman Smaakverfijner voor Sushirijst toe. Laat het geheel 2–3 minuten op middelhoog vuur koken tot de glazuurlaag iets dikker wordt en glanst. Breng op smaak met de chilivlokken.

Stap 4

40 g geroosterde hazelnoten - **10 g** bieslook

Voeg de geroosterde spruitjes uit stap 2 toe aan de bereide glazuur en schep ze voorzichtig 1–2 minuten door elkaar in de pan tot elke helft gelijkmatig bedekt is met het glanzende glazuur.

Voeg de geroosterde hazelnoten toe en meng ze erdoor. Verdeel over 2 borden en bestrooi met de bieslook.