

Wrap van savooiekool met zoete aardappelen, oesterzwammen en kaneeljus

totale tijd **105 min.** 45 min. voorbereidingstijd 60 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
4216.2 kJ / 1009.7 kcal

Vetten: **51,4 g** Eiwitten: **26,7 g**
Koolhydraten: **99,1 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Voor de jus

1 wortel
60 g knolselderij
2 uien
100 g champignons
4 teentjes knoflook
4 eetlepels koolzaadolie
3 kaneelstokjes
1 theelepel peperkorrels
1 laurierblad
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel donkere balsamicoazijn
100 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 ml appelsap
200 ml water
1,5 theelepels maizena

Voor de savooiekoolwraps

1 savooiekool
1 kg zoete aardappelen
4 eetlepels koolzaadolie
5 eetlepels Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 g hazelnoten
20 g platte peterselie

Voor de paddenstoelen

700 g grote koningsoesterzwammen
3 eetlepels boter
2 teentjes knoflook
1 theelepel honing

VOORBEREIDING

Stap 1

1 wortel - **60 g** knolselderij - **2** uien - **100 g** champignons - **4** teentjes knoflook - **4 eetlepels** koolzaadolie - **3** kaneelstokjes - **1 theelepel** peperkorrels - **1** laurierblad - **1 eetlepel** tomatenpuree

Was de wortel en knolselderij en snijd in stukken van 2 cm. Pel de ui en snijd in stukken van 2 cm. Halveer de champignons en pers de teentjes knoflook uit. Bak alles samen in een middelgrote pan met koolzaadolie tot het bruin is. Voeg als laatste de kaneelstokjes, peperkorrels, het laurierblad en de tomatenpuree toe en bak kort mee.

Stap 2

1 eetlepel donkere balsamicoazijn - **100 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **100 ml** appelsap - **200 ml** water
Vul een pan met balsamicoazijn, Kikkoman Sojasaus, appelsap en water. Laat de jus langzaam tot de helft inkoken.

Stap 3

1 savooiekool
Snijd de stengel uit de savooiekool en verwijder de bladeren; houd ze heel. Blancheer de bladeren ongeveer 1 minuut in kokend water, haal ze eruit en koel ze af met koud water.

Stap 4

1 kg zoete aardappelen - **3 eetlepels** koolzaadolie - **5 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **100 g** hazelnoten - **20 g** platte peterselie

3 eetlepels Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus

Was en schil de zoete aardappelen en rasp ze grof. Verhit de koolzaadolie in een middelgrote pan en voeg de zoete aardappelen toe. Kook ze onder voortdurend roeren tot ze een romige massa vormen. Breng het mengsel op smaak met Kikkoman Sojasaus. Hak de hazelnoten en peterselie fijn en meng ze door het zoete aardappelmengsel.

Stap 5

1,5 theelepels maïzena

Giet de ingekookte jus door een zeef in een kan. Doe terug in de steelpan en breng aan de kook. Los de maïzena op in 2 eetlepels water en klop door de kokende jus. Laat kort sudderen en houd warm onder een deksel.

Stap 6

Spread naar wens 1 tot 2 savooiekoolbladeren uit en leg 3 tot 4 eetlepels zoete aardappelmengsel in het midden van het onderste derde deel. Vouw de zijkanten naar binnen en rol op. Verwarm de wraps in de oven op 100 °C boven- en onderwarmte, afgedekt.

Stap 7

700 g grote koningsoesterzwammen - **3 eetlepels** boter - **1 eetlepel** koolzaadolie - **2** teentjes knoflook - **1 theelepel** honing - **3 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Was en droog de koningsoesterzwammen indien nodig. Halveer ze en bak ze in een grote pan met boter en koolzaadolie. Pers de knoflook uit en bak mee met de koningsoesterzwammen. Voeg honing toe, zet het vuur lager en glaceer met Kikkoman Sojasaus.

Stap 8

Serveer de wraps met de koningsoesterzwammen en jus.