

Gratinado de brócoli, coliflor y calabaza glaseada con crumble crujiente de salsa de soja

Tiempo total **45 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1380 kJ / 329 Kcal

Grasas: **12,9 g** Proteínas: **13,1 g**
Carbohidratos: **40,5 g**

INGREDIENTES

4 porciones

320 g de brócoli
320 g de coliflor
320 g de pulpa de calabaza (p. ej. calabaza Hokkaido)
1 de aceite de oliva
cucharadita
100 ml de zumo de manzana
1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Para la bechamel:
2 de aceite de cacahuete (o **cucharadas** vegetal)
30 g de harina de trigo
400 ml de leche de avena (o de almendras o soja)
50 ml de caldo de verduras
2 de leche de coco
cucharadas
1 de azúcar
cucharadita
0,5 de sal
cucharadita
Un poco de pimienta

Para el crumble de salsa de soja:
1 Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
cucharadita
1 cucharada de aceite de cacahuete (o vegetal)
0,5 taza Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar el brócoli y la coliflor en ramilletes, lavarlos, escaldarlos y dejar escurrir bien. Lavar la calabaza y cortarla en dados pequeños (1 cm). Calentar el aceite en una olla, añadir la calabaza y sofreír. Regar con el zumo de manzana y llevar a ebullición. Agregar la salsa de soja y seguir cocinando hasta que el líquido casi se haya evaporado.

Pasos 2

Para la bechamel, calentar el aceite en un cazo, añadir la harina y sofreír. Regar poco a poco con la mezcla caliente de leche de avena, caldo y leche de coco, llevar a ebullición sin dejar de remover y dejar hervir a fuego bajo entre 1 y 2 minutos. Aderezar la salsa con azúcar, sal y pimienta.

Pasos 3

Precalentar el horno a 160°C con calor por arriba y por abajo (140°C con ventilador). Para el crumble de salsa de soja mezclar bien la salsa de soja con el aceite de cacahuete. Poner el panko en un cuenco, regar con la mezcla de salsa de soja y aceite, y mezclar bien. Distribuir la mezcla de panko sobre una bandeja de horno cubierta de un papel vegetal y hornear durante 6-7 minutos. Lavar el perejil, secarlo, deshojarlo y picarlo finamente. Sacar la mezcla de panko del horno y mezclar con el perejil.

Pasos 4

Aumentar la temperatura del horno a 220°C con

2 tallos de perejil

calor por arriba y por abajo (200°C con ventilador). Colocar la calabaza glaseada en una fuente para horno y poner encima el brócoli y la coliflor alternándolos. Regar con la bechamel y meter en el horno unos 2-3 minutos hasta que se dore la superficie. Sacar la fuente del horno, espolvorear el crumble de salsa de soja y servir.