KIKKOMAN

Wellington vegetariano

Tempo totale **95 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **80 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.900.932 kJ / 932 kcal

Grassi: **51,5 g** Proteine: **25,6 g**
Carboidrati: **88,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

4	barbabietole
600 ml	di acqua
3 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
200 ml	di vino rosso secco
50 ml	di aceto di vino
80 g	di zucchero
3	spicchi d'aglio
1 cucchiaio	di semi di senape
1	rametto di timo
50 g	di miglio
1	cipolla
300 g	di funghi
2 cucchiai	di olio d'oliva
1 cucchiaio	di foglie di timo
1 cucchiaino	di pepe
4	foglie di verza
275 g	di pasta sfoglia

Per coprire la pasta sfoglia:

2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	di acqua

PREPARAZIONE

Passaggio 1

4 barbabietole - **600 ml** di acqua - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **200 ml** di vino rosso secco - **50 ml** di aceto di vino - **80 g** di zucchero - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaio** di semi di senape - **1** rametto di timo
Lavare e sbucciare la barbabietola. Mettere in una casseruola e coprire con acqua, salsa di soia, vino e aceto. Aggiungere lo zucchero, lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato, i semi di senape e il timo. Coprire e cuocere fino a quando la barbabietola sarà morbida, quindi toglierla dalla marinatura e lasciarla raffreddare.

Passaggio 2

50 g di miglio - **300 g** di funghi - **1** cipolla - **2** spicchi d'aglio - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di foglie di timo - **1 cucchiaino** di pepe
Cuocere il miglio secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Affettare i funghi e tritare la cipolla e l'aglio. Soffriggere la cipolla in olio d'oliva, aggiungere i funghi e cuocere per circa 3 minuti. Aggiungere l'aglio e cuocere per un altro minuto. Condire con la salsa di soia Kikkoman, il timo e il pepe e mescolare bene. Aggiungere il miglio cotto ai funghi, mescolare e amalgamare fino a ottenere un composto non del tutto omogeneo. Mettere da parte a raffreddare.

Passaggio 3

4 foglie di verza - **275 g** di pasta sfoglia - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di acqua

Sbollentare le foglie di verza per circa 5 minuti, quindi passarle brevemente in una ciotola di acqua fredda. Asciugarle.
Stendere la pasta sfoglia. Distribuire metà del composto di funghi al centro del bordo più lungo. Disporre le foglie di verza e posizionarvi sopra la barbabietola. Ricoprire con il ripieno rimanente, quindi avvolgere nelle foglie di cavolo. Ripiegare i lati rimanenti della pasta sul ripieno.
Mescolare 2 cucchiai di salsa di soia Kikkoman con 1 cucchiaio di acqua e spennellare la parte superiore della pasta con il composto.
Mettere in forno preriscaldato a 200 °C e cuocere per 20 minuti.