KIKKOMAN

Bentoboks med halloumi, pasta og grøntsager

Samlet tid **25 min.** **10 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

INGREDIENSER

1 Portioner

40 g	pasta (fx skruer)
60 g	rødbede (forkogt/vakuumpakket)
2 tsk.	sesamolie
3 spsk.	rødbedesaft
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
70 g	grønne bønner
3 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
40 g	sukkerærter
100 g	halloumi-ost
1,5 tsk.	middelstærk sennep
	Friskkværnet peber
1	lille stykke vandmelon (ca. 100 g uden skræl)
1 portionspose	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt
1 tsk.	solsikkekerner

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Skær rødbeden i små tern, og bland dem med 1 spsk. olie, rødbedesaften og sojasaucen. Vend nudlerne i blandingen, til de er helt røde.

Step 2

Mens pastaen koger: Skyl bønnerne, skær enderne fra, og kog bønnerne i kogende vand i ca. 10-15 minutter. Brus dem over med koldt vand, og vend dem godt i 1 spsk. Ponzu citrus sojasauce. Skyl sukkerærterne, og skær dem i halve. Skær halloumi-osten i tern. Varm resten af olien op på en pande, svits halloumi-ternene og sukkerærterne i ca. 5 minutter, og tag dem af panden.

Step 3

Kog panden af med 5 spsk. vand, 2 spsk. Ponzu citrus sojasauce og sennep. Lad blandingen koge lidt ind, krydr med peber, og hæld saucen i et glas med skruelåg til at tage med.

Step 4

Skær melonen i mundrette stykker. Anret ingredienserne i en bentoboks/madkasse, drys med solsikkekerner, hæld sojasauce i en lille beholder og læg den ved, og stil boksen koldt – så er den lige til at tage med. Varm retten op i mikroovnen, når den skal spises.