

Bruschetta med edamamebønner og semi-dried tomater

Samlet tid **30 min.** 30 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
2520 kJ / 602 kcal

Fedt: **36,7 g** Protein: **15,2 g**
Kulhydrater: **52,3 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Edamametopping:

400 g edamamebønner uden bæl

1 avocado

1 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

3 spsk. jordnøddeolie (eller planteolie)

1 spsk. citronsaft

2 spsk. flormelis

1 nip salt

Tomatopping:

180 g semi-dried tomater (se tip)

2,5 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

4 spsk. olivenolie

1 tsk. citronsaft

Oregano (eller basilikum) efter smag og behag

0,5 vegansk flute

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Opskrift på semi-dried tomater (disse kan fint tilberedes parallelt med en anden ret, der skal i ovnen): Varm ovnen op til 120-130°C (over-/undervarme). Skyl 400 g cherrytomater, og skær dem i halve. Dryp tomaterne med 2 spsk. olivenolie, fordel dem på en bageplade med bagepapir, og lad dem stege i ovnen i ca. 2 timer.

Step 2

Edamametopping: Blancher edamamebønnerne, brus dem over med koldt vand, og lad dem dryppe godt af. Pil det yderste tynde lag af. Skær avokadoen i halve, tag stenen ud, løsn avokadoen fra skrællen, og skær frugtkødet i skiver.

Step 3

Kom 200 g edamamebønner og alle andre ingredienser til edamametoppingen i en foodprocessor, og blend det hele.

Step 4

Tomatopping: Skær tomaterne i halve, kom dem i en skål, og krydr med sojasauce, 3 spsk. olivenolie, citronsaft og oregano.

Step 5

Skær fluten i ca. 1 cm tykke skiver. Pensl skiverne med resten af olivenolien, og rist dem. Smør edamametoppingen jævnt fordelt på brødsiverne,

anret resten af edamamebønnerne ovenpå, og pynt til sidst med tomattoppingen. Serveres straks.