KIKKOMAN

Creme af hokkaidogræskar og hytteost

Samlet tid **25 min.** **5 min.** Arbejdstid **20 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
788 kJ / 188 kcal

Fedt: **12,7 g** Protein: **8,6 g**
Kulhydrater: **11,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	hokkaidogræskar
200 g	hytteost
30 ml	olivenolie
30 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
20 ml	citronsaft
0,5 tsk.	friskrevet ingefær
0,33 tsk.	stødt muskatnød
30 g	ristede mandelflager
	Frisk persille som pynt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Skær græskaret i både, dryp med olivenolie, og bag det ved 180 °C i 20 minutter. Lad det derefter køle af.

Step 2

Hæld hytteost, revet ingefær, citronsaft, ristede mandelflager og muskatnød i en blender. Tilsæt lidt citronskal, hvis det er ønsket.

Step 3

Tilsæt det bagte græskar, smag til med Kikkoman sojasauce, og blend det hele, indtil du har en glat creme.

Step 4

Hæld cremen i en dyb tallerken, og pynt med frisk persille inden servering.