

Fyldte søde kartofler med quinoa

Samlet tid **50 min.** 15 min. Arbejdstid 35 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.384 kJ / 809 kcal

Fedt: **38 g** Protein: **22 g**
Kulhydrater: **98 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

700 g	søde kartofler
3 spsk.	olivenolie
40 g	rødløg
30 g	grønål
40 g	frosne ærter
0,5 spsk.	tahin
1 spsk.	vand
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
140 g	kogt quinoa
100 g	feta
4 spsk.	græsk yoghurt
2 tsb.	honning
15 g	hakkede valnødder
0,5 spsk.	hakket persille

FREM GANGSMÅDE

Step 1

700 g søde kartofler - **1 spsk.** olivenolie

Skyl og tør de søde kartofler, og skær dem i halve. Stik dem flere gange med en gaffel, pensl dem med olivenolie, og bag dem i ca. 30 minutter i en forvarmet ovn ved 180°C (over- og undervarme), indtil de er møre. Skrab frugtkødet ud, men sørg for at lade der være en kant på ca. 1,5 cm op mod skrællen. Læg frugtkødet i en skål.

Step 2

40 g rødløg - **30 g** grønål - **2 spsk.** olivenolie - **40 g** frosne ærter - **0,5 spsk.** tahin - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 spsk.** vand - **140 g** kogt quinoa - **100 g** feta
Skær løget i tern, og fjern de grove stængler fra grønålen. Steg grøntsagerne i olivenolie på en pande. Tilsæt ærter, tahin, Kikkoman sojasauce med mindre salt, 1 spsk. vand og frugtkødet fra step 1. Tilbered det hele i 2 minutter, tilsæt quinoa, og bland det hele godt sammen. Fyld de udhulede søde kartoffelskaller med blandingen, læg stykker af feta ovenpå, og bag det hele i 5 minutter ved 180°C.

Step 3

4 spsk. græsk yoghurt - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **2 tsb.** honning - **15 g** hakkede valnødder - **0,5 spsk.** hakket persille
Bland græsk yoghurt med Kikkoman sojasauce med mindre salt, honning, hakkede valnødder og persille. Rør det hele godt sammen. Dryp saucen over de bagte søde kartofler inden servering.