KIKKOMAN

Salat med squash, bønner og aubergine

Samlet tid **20 min.** **10 min.** Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.672 kJ / 638 kcal

Fedt: **32,6 g** Protein: **34,3 g**
Kulhydrater: **44,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	gul squash
1	grøn squash
150 g	azukibønner (på dåse)
1 spsk.	Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie
1	økologisk lime
0,5	lille aubergine
1	lille skalotteløg
1	lille fed hvidløg
2 spsk.	olivenolie
2 spsk.	let balsamicoeddike
2 spsk.	Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma
2 spsk.	hørfrøolie
	Friskmalet peber
125 g	halloumi
1	lille bundt persille
	Chiliflager, efter smag og behag

FREMGANGSMÅDE

Step 1

1 gul squash - **1** grøn squash - **150 g** azuki beans (tinned) - **1 spsk.** Kikkoman sauce til poke bowl baseret på sojasauce og sesamolie - **1** lime
Skær squashene over på langs og derpå i skiver eller strimler. Mariner azukibønnerne i Kikkoman poke sauce. Skær limefrugten i 8 både.

Step 2

0,5 lille aubergine - **1** lille skalotteløg - **1** lille fed hvidløg - **2 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** let balsamicoeddike - **2 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaroma - **2 spsk.** hørfrøolie - Friskmalet peber
Skær aubergine og skalotteløg i små tern og hak hvidløget. Varm 1 spsk. olivenolie og steg aubergine, skalotteløg og hvidløg, indtil de er gyldenbrune. Kog panden af med eddike og Kikkoman ponzu citrus sojasauce. Rør hørfrøolie i og smag til med peber.

Step 3

125 g halloumi - **1** lille bundt persille - Chiliflager, efter smag og behag - Limebåde fra step 1
Skær halloumi i skiver på ca. 1 cm tykkelse og steg dem på en slip-let-pande i den resterende olie i ca. 4 minutter på hver side, indtil osten er gyldenbrun. Skyl persille, dyp den tør, og pluk bladene fra stilkene. Læg squash-skiverne i skåle, pynt med bønnerne, og dryp den lunkne dressing henover. Anret halloumi, persille og limebåde ovenpå, og server retten med det samme, da halloumien er bedst, mens den er varm. Drys med chiliflager, hvis det ønskes.