

Teriyakibagt græskarbowl med edamame

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

3.209 kJ / 767 kcal

Fedt: **31 g** Protein: **20 g**

Kulhydrater: **110 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g	butternutsquash
3 spsk.	<u>Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø</u>
80 g	skalotteløg
0,5 spsk.	olivenolie
2 spsk.	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddikey og citronaroma</u>
2 tsk.	honning
1	Hass-avocado (140 g)
2 tsk.	citronsaft
80 g	radiser
300 g	kogte brune ris
120 g	kogte edamamebønner
Dressing:	
3 spsk.	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddikey og citronaroma</u>
0,5 spsk.	ahornsirup
2 tsk.	<u>Kikkoman Ristet Sesamolie</u>
Servering:	
20 g	ristede cashewnødder
2 tsk.	sorte sesamfrø
2	håndfulde koriander

FREM GANGSMÅDE

Step 1

400 g butternutsquash - **3 spsk.** Kikkoman teriyaki
woksauce med ristede sesamfrø

Skær græskarret over, skræl det, og skær det i skiver på 2,5 cm tykkelse. Læg skiverne i et ovnfast fad smurt med Kikkoman teriyaki woksauce med sesam, og bag det i en forvarmet ovn ved 200 °C (over- og undervarme) i 20 minutter, indtil græskarret er mørt.

Step 2

80 g skalotteløg - **0,5 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddikey og citronaroma - **2 tsk.** honning

Skær skalotteløgene i tynde både. Opvarm olivenolie i en pande, tilsæt skalotteløg og steg det hele ganske kort. Tilsæt Kikkoman ponzu citrus sojasauce og honning. Tilbered det hele under konstant omrøring, indtil løgene er gyldne og karamelliserede.

Step 3

1 Hass-avocado (140 g) - **2 tsk.** citronsaft - **80 g** radiser - **300 g** kogte brune ris - **120 g** kogte edamamebønner

Skær avocadoen i tern og dryp med citronsaft. Skær radise i tynde skiver. Anret ris, bagt græskar, skalotteløg, avocado, radiser og edamame i en skål.

Step 4

3 spsk. Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddikey og citronaroma **0,5 spsk.** ahornsirup - **2 tsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie
Bland Kikkoman ponzu citrus sojasauce,

ahornsirup og Kikkoman sesamolie i en lille skål.

Step 5

20 g ristede cashewnødder - **2 tsk.** sorte sesamfrø
- **2** håndfulde koriander

Hak cashewnødderne. Dryp dressingen over
bowlen, og drys med cashewnødder, sesamfrø og
koriander inden servering.