

# Zucchini cannelloni med bönor och ärtor

Total tid **60 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

## INGREDIENSER

10 Portioner

### Till cannelloni:

- 500 g** zucchini
- 300 g** långa gurkor
- 250 g** rucolasallad
- 50 g** groddar (t.ex. ärtskott, rädisgroddar, broccoligroddar)
- 50 g** svarta oliver, urkärnade och skivade
- 50 g** rädisor, skivade

### Till pastan:

- 240 g** konserverade röda kidneybönor (avrunna)
- 20 ml** olivolja
- 20 g** tahinipasta
- 10 ml** Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
- 3 g** vitlök
- 20 ml** citronjuice
- 2 g** malen svartpeppar

### Till salsan:

- 100 g** soltorkade tomater, avrunna
- 560 g** mogna tomater, tvättade och i fjärdedelar
- 10 ml** olivolja
- 3 g** vitlök
- 5 g** torkad oregano
- 2 g** rivet citronskal
- 2 g** malen svartpeppar

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

Skär zucchini och gurka i tunna strimlor med en grönsaksskalare.

### Steg 2

Lägg bönorna i en mixerkanna. Tillsätt olivolja, tahini, Kikkoman glutenfri sojasås, vitlök, citronjuice och peppar. Mixa noggrant tills det är slätt.

### Steg 3

Mixa alla salsaingredienser till en slät smet.

### Steg 4

Lägg 1-2 zucchiniskivor bredvid varandra och lägg 2-3 gurkskivor ovanpå på längden. Bred ut den förberedda bönpastan över skivorna, lägg i de tvättade ruccolabladen (eller groddar om så önskas) och rulla ihop till rullar.

### Steg 5

Fördela salsan på en tallrik och lägg cannelloni ovanpå. Garnera med skivade rädisor, oliver och groddar.