

Bruschetta med edamame och halvtorkade tomater

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

Näringsinnehåll (per portion):
2.520 kJ / 602 kcal

Fett: **36,7 g** Protein: **15,2 g**
Kolhydrater: **52,3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till edamametoppingen:

- 400 g** edamame, utan skidor
- 1** avokado
- 1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 3 msk** jordnötsolja (eller vegetabilisk olja)
- 1 msk** citronsaft
- 2 msk** florsocker
- 1 nypa** salt

Till tomattoppingen:

- 180 g** halvtorkade tomater (se tipset)
- 2,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 4 msk** olivolja
- 1 tsk** citronsaft
- efter tycke: oregano (eller basilika)
- 0,5** vegansk baguette

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Edamametoppingen: Förväll edamamebönorna, spola hastigt av dem i kallt vatten och ta bort det tunna skinnet. Halvera avokadon, ta ur kärnan, skala avokadon och skiva fruktköttet.

Steg 2

Lägg 200 g edamamebönor och alla andra ingredienser för edamametoppingen i en mixer och puréa.

Steg 3

Tomattoppingen: Halvera och lägg tomaterna i en skål, smaksätt med sojasås, 3 msk olivolja, citronsaft och oregano.

Steg 4

Skiva baguetten i ca 1 cm tjocka skivor, pensla med resten av olivoljan och rosta skivorna. Bred edamametoppingen på baguetteskivorna, garnera med tomattoppingen och servera.

Steg 5

Tips för tillagning av halvtorkade tomater (dessa kan torkas parallellt med tillagningen av andra recept i bakugnen): Sätt bakugnen på 120–130 °C över- och undervärme. Skölj och halvera 400 g körsbärstomater, droppa över 2 msk olivolja, fördela på bakplåt med bakplåtspapper och halvtorka dem i bakugnen i ca 2 timmar.

