KIKKOMAN

Hokkaido squash och keso pålägg

Total tid **25 Min.** **5 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
788 kJ / 188 kcal

Fett: **12,7 g** Protein: **8,6 g**
Kolhydrater: **11,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g	Hokkaido-pumpa
200 g	keso
30 ml	olivolja
30 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
20 ml	citronjuice
0,5 tsk	nyriven ingefära
0,33 tsk	malen muskotnöt
30 g	rostade mandelflarn
	Färsk persilja till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär squashen i klyftor, ringla över olivolja och rosta i 180 °C i cirka 20 minuter. Låt svalna.

Steg 2

Lägg keso, riven ingefära, citronjuice, rostade mandelflarn och muskotnöt i en matberedare. Tillsätt lite citronskal om så önskas.

Steg 3

Tillsätt den rostade squashen, krydda med Kikkoman sojasås och mixa sedan tills det är slätt.

Steg 4

Lägg över pålägget på en tallrik och garnera med färsk persilja före servering.