

Skål med linser och bakad pumpa

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.518 kJ / 363 kcal

Fett: **17 g** Protein: **12,5 g**

Kolhydrater: **35,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	kokta röda linser
0,5	Hokkaido pumpa
1 msk	olivolja
0,5 tsk	peppar
0,5 tsk	mald ingefära
0,5 tsk	malen spiskummin
0,5	gul paprika
2	tomater
Sås:	
2 msk	olivolja
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 tsk	cidervinäger
1 tsk	honung
1 msk	hackad färsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g kokta röda linser - **0,5** Hokkaido pumpa - **1 msk** olivolja - **0,5 tsk** peppar - **0,5 tsk** mald ingefära - **0,5 tsk** malen spiskummin
Lägg linserna i en matlåda. Skiva pumpan och gnid in den med olivolja, peppar, ingefära och spiskummin. Grädda i 200 °C i 25 minuter.

Steg 2

Sås:

0,5 gul paprika - **2** tomater - **2 msk** olivolja - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** cidervinäger - **1 tsk** honung - **1 msk** hackad färsk koriander

Skiva paprikan och tomaterna. Blanda ingredienserna till såsen. Servera linserna med såsen, rostad pumpa och grönsakerna ovanpå.