

Skål med teriyakistekt pumpa och edamame

Total tid **30 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.209 kJ / 767 kcal

Fett: **31 g** Protein: **20 g**

Kolhydrater: **110 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g	butternutpumpa
3 msk	<u>Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön</u>
80 g	schalottenlök
0,5 msk	olivolja
2 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
2 tsk	honung
1	Hass avokado (140 g)
2 tsk	citronjuice
80 g	rädisor
300 g	kokt brunt ris
120 g	kokt edamameböna
Dressing:	
3 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
0,5 msk	lönnsirap
2 tsk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
Till servering:	
20 g	rostade cashewnötter
2 tsk	svarta sesamfrön
2	nävar koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g butternutpumpa - **3 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön

Dela pumpan i hälften, skala och skär i skivor ca 2,5 cm tjocka. Lägg i en ugnform, bred på Kikkoman Teriyaki woksås med rostad sesam och rosta i en förvärmad ugn på 200 °C (över- och undervärme) i 20 minuter tills den är mjuk.

Steg 2

80 g schalottenlök - **0,5 msk** olivolja - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **2 tsk** honung

Skär schalottenlökarna i tunna klyftor. Värm olivoljan i en stekpanna, tillsätt schalottenlökarna och fräs dem kort. Tillsätt Kikkoman Ponzu citron och honung. Värm under ständig omrörning tills de är gyllenbruna och karamelliserade.

Steg 3

1 Hass avokado (140 g) - **2 tsk** citronjuice - **80 g** rädisor - **300 g** kokt brunt ris - **120 g** kokt edamamebiff

Tärna avokadon och ringla över citronjuicen. Skiva rädisorna tunt. Lägg riset, den rostade squashen, schalottenlökarna, avokadon, rädisorna och edamamebiffarna i en skål.

Steg 4

3 msk Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron **0,5 msk** lönnsirap - **2 tsk** Kikkoman rostad sesamolja

Blanda Kikkoman Ponzu citron, lönnsirap och Kikkoman sesamolja i en liten skål.

Steg 5

20 g rostade cashewnötter - **2 tsk** svarta

sesamfrön - **2** nävar koriander

Hacka cashewnötterna. Ringla dressingen över skålen och toppa sedan med cashewnötter, sesamfrön och koriander.