

Vegetarisk smörgås med hummus

Total tid **30 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.685 kJ / 641 kcal

Fett: **19,8 g** Protein: **20,4 g**
Kolhydrater: **87,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	burk kikärter (avrunnen vikt 240 g)
4 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice</u>
1 msk	linfröolja
4 msk	<u>Nymalen peppar</u>
	<u>Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök</u>
1	liten morot
1	liten zucchini
1	rödlök
1	liten röd paprika
1	liten aubergine
2 msk	olivolja
2 tsk	honung
40 g	rucola
2	flabatta (platta ciabattabröd)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 burk kikärter (avrunnen vikt 240 g) - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice **1 msk** linfröolja - Nymalen peppar - **1 msk** Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök

Värm ugnen till 200°C. Till hummusen, häll av kikärtorna och puréa hälften av dem med 2 msk Kikkoman Yuzu Ponzu och 2 msk vatten. Lägg de återstående kikärtorna i en liten ugnform, blanda med linfröoljan, lite peppar och 1 msk Kikkoman Teriyaki-sås med vitlök och rosta sedan i den förvärmda ugnen i ca. 15 minuter.

Steg 2

1 liten morot - **1** liten zucchini - **1** rödlök - **1** liten röd paprika - **1** liten aubergine - **2 msk** olivolja - **3 msk** Kikkoman Teriyakisås med rostad vitlök - Nymalen peppar

Förbered grönsakerna och skär dem i skivor ca. 2 mm tjocka eller bitar ca 2 cm stora. Blanda med olivoljan, 3 msk Kikkoman Teriyaki-sås med vitlök och lite peppar. Bred ut på en grillplåt och grilla i ca. 15 minuter, beroende på hur mjuka du gillar dem. Alternativt kan du laga dem i en grillpanna på spisen eller i ugnen med hjälp av grillfunktionen.

Steg 3

2 msk Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice - **2 tsk** honung - **40 g** rucola - **2** flabatta (platta ciabattabröd)

För att göra dressingen, blanda 2 msk Kikkoman Yuzu Ponzu med honungen. Tvätta och torka rucolan. Skär upp flabattan och täck båda sidor med hummus. Toppa de nedre halvorna med

rucola och grillade grönsaker, ringla över
dressingen och lägg de övre halvorna ovanpå.
Garnera med några krispiga kikärter efter
önskemål och servera resten vid sidan av med
eventuella överblivna grönsaker.