

Squashcannelloni med bønner og erter

total tid **60 min.** 30 min. tilberedningstid 30 min. koketid

INGREDIENSER

10 porsjoner

Cannelloni:

- 500 g** squash
- 300 g** lange agurker
- 250 g** rucola
- 50 g** spirer (f.eks. ertespirer, reddikspirer, brokkolispirer)
- 50 g** svarte oliven, uten stein og i skiver
- 50 g** reddik, i skiver

Bønnepasta:

- 240 g** hermetiske røde kidneybønner (avsilt)
- 20 dl** olivenolje
- 20 g** tahini
- 10 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
- 3 g** hvitløk
- 20 dl** sitronsaft
- 2 g** malt svart pepper

Salsa:

- 100 g** soltørkede tomater, avsilt
- 560 g** modne tomater, vasket og skåret i kvarter
- 10 dl** olivenolje
- 3 g** hvitløk
- 5 g** tørket oregano
- 2 g** raspet sitronskall
- 2 g** malt svart pepper

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær squash og agurk i tynne strimler med en grønnsaksskreller.

Steg 2

Legg bønnene i en blenderkrukke. Tilsett olivenolje, tahini, Kikkoman Glutenfri Soyasaus, hvitløk, sitronsaft og pepper. Sett på blenderen til du får en glatt og jevn blanding.

Steg 3

Kjør salsaingrediensene i blenderen til blandingen er glatt og jevn.

Steg 4

Legg 1–2 squashskiver ved siden av hverandre og legg 2–3 agurkskiver på langs oppå dem. Smør bønnepastaen på skivene, tilsett vaskede rucolablader (eller spirer om ønskelig) og rull sammen til ruletter.

Steg 5

Smør salsaen utover en tallerken og legg cannellonien oppå. Garner med skivet reddik, oliven og spirer.