

# Bruschetta med edamame og halvtørkede tomater

total tid **30 min.** 30 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2520 kJ / 602 kcal**

Fett: **36,7 g** Protein: **15,2 g**  
Karbohydrater: **52,3 g**

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

#### Til pålegg med edamame:

**400 g** edamame, uten skall  
**1** avokado  
**1 ss** Kikkoman Naturlig  
Brygget Soyasaus  
**3 ss** vegetabilsk olje  
**1 ss** sitronsaft  
**2 ss** melis  
**1 klype** salt

#### Til pynt/pålegg med tomater:

**180 g** halvtørkede tomater (se tips)  
**2,5 ss** Kikkoman Naturlig  
Brygget Soyasaus  
**4 ss** olivenolje  
**1 ts** sitronsaft  
Oregano (eller basilikum)  
etter eget ønske  
**0,5** vegansk baguett

## TILBEREDNING

### Steg 1

Forvell edamame, avkjøl med kaldt vann, la dryppe godt av og fjern skallet.

### Steg 2

Del avokado i to, fjern steinen, skrell avokadoen og skjær fruktkjøttet i skiver.

### Steg 3

Ha 200 g edamame og alle andre ingredienser i en hurtigmikser og mos sammen.

### Steg 4

Del tomatene i to. Legg tomatene i en bolle og krydre med soyasaus, 3 ss olivenolje, sitronsaft og oregano.

### Steg 5

Skjær baguetten i ca. 1 cm tykke skiver. Smør overflaten med olivenolje og rist baguettene i ovn/stekepanne.

### Steg 6

Smør på pålegg med edamame, pynt med tomater og server.

### Steg 7

Tilberedning: halvtørkede tomater (disse kan

steges ferdig i stekeovnen parallelt med tilberedning av andre oppskrifter): Forvarm stekeovnen til 120 -130 °C over-/undervarme. Vask 400 g cocktailtomater, drypp på 2 ss olivenolje, fordel på en stekeplate kledd med bakepapir og stek i stekeovnen i ca. 2 timer.