

Grønnsaksbolle

total tid **15 min.** 10 min. tilberedningstid 5 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.108 kJ / 265 kcal

Fett: **7 g** Protein: **14 g**
Karbohydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	kokt hirse
3 ss	hakket persille
0,25	squash
0,25	løk
1 ss	olivenolje
1	gulrot
1	tomat
0,5	rød paprika
3 ss	yoghurt naturell
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ss	limesaft
1 ss	honning

TILBEREDNING

Steg 1

100 g kokt hirse - **2 ss** hakket persille - **0,25** squash - **0,25** løk - **1 ss** olivenolje
Bland den kokte hirsene med persille. Skjær squashen og løken i skiver og stek i olivenolje.

Steg 2

1 gulrot - **1** tomat - **0,5** rød paprika
Skjær gulroten i staver, del tomatene i fire, og skjær paprikaen i terninger. Legg alle ingrediensene i en lunsjboks.

Steg 3

3 ss yoghurt naturell - **2 ss** Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus - **1 ss** limesaft - **1 ss** honning - **1 ss** hakket persille
Bland alle ingrediensene til sausen og server den sammen med resten av ingrediensene.