KIKKOMAN

Hasselback-butternut-gresskar

total tid **60 min.** **15 min.** tilberedningstid **45 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
666 kJ / 159 kcal

Fett: **11,7 g** Protein: **4,5 g**
Karbohydrater: **8,1 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	stort butternut-gresskar
2	hvitløkbåter
3 ss	olivenolje
4 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
2 ss	sukkersirup (alternativt: agavenektar)
1,5 ts	revet ingefær
	fersk malt pepper
1	bed karse

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell gresskaret, del den fortykkede enden i to på midten, fjern kjernene. Sett sammen gresskaret igjen og legg det på en stekeplate. Gjør flere innsnitt i gresskaret med en avstand på ca. 2–3 mm, men ikke skjær helt gjennom.

Steg 2

Skrell og press hvitløken, bland den med olje, ponzu, sirup og ingefær og krydre med pepper. Pensle gresskaret med halvparten av marinaden, og sørg da for at også innsnittene blir fuktet. Stek gresskaret i forvarmet stekeovn på 180 °C (varmluft: 160 °C) i ca. 40–45 minutter, pensle det av og til med resten av marinaden.

Steg 3

Legg gresskaret på et serveringsfat og hell resten av sjyen fra stekeplaten over det. Hent ut karse fra bedet, garner hasselback-butternut-gresskaret med karsen og server.