KIKKOMAN

Pålegg av gresskar og cottage cheese

total tid **25 min.** **5 min.** tilberedningstid **20 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
788 kJ / 188 kcal

Fett: **12,7 g** Protein: **8,6 g**
Karbohydrater: **11,5 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	hokkaidogresskar
200 g	cottage cheese
0,3 dl	olivenolje
0,3 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,2 dl	sitronsaft
0,5 ts	nyraspet ingefær
0,33 ts	malt muskatnøtt
30 g	ristede mandelflak
	Fersk persille til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær gresskaret i båter, drypp over olivenolje og stek i ovnen ved 180 °C i ca. 20 minutter. La stå til avkjøling.

Steg 2

Ha cottage cheese, raspet ingefær, sitronsaft, ristede mandelflak og muskatnøtt i en foodprosessor. Tilsett litt sitronskall om ønskelig.

Steg 3

Tilsett ovnsstekt gresskar, krydre med Kikkoman Soyasaus og kjør til en jevn blanding.

Steg 4

Ha pålegget i en skål og garner med fersk persille før servering.