

# 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.