KIKKOMAN

Salat med squash, bønner og aubergine

total tid **20 min.** **10 min.** tilberedningstid **10 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.672 kJ / 638 kcal

Fett: **32,6 g** Protein: **34,3 g**
Karbohydrater: **44,3 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	gul squash
1	grønn squash
150 g	adzukibønner (hermetiserte)
1 ss	Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje
1	økologisk lime
0,5	liten aubergine
1	liten sjalottløk
1	lite fedd hvitløk
2 ss	olivenolje
2 ss	hvit balsamicoeddik
2 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
2 ss	linfrøolje
	Nymalt pepper
125 g	halloumi
1	liten bunt persille
	Chiliflak, etter smak

TILBEREDNING

Steg 1

1 gul squash - **1** grønn squash - **150 g** adzukibønner (hermetiserte) - **1 ss** Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje - **1** økologisk lime
Skjær squashene på langs i skiver eller strimler. Mariner adzukibønnene i Kikkoman Pokesaus. Skjær limen i åtte båter.

Steg 2

0,5 liten aubergine - **1** liten sjalottløk - **1** lite fedd hvitløk - **2 ss** olivenolje - **2 ss** hvit balsamicoeddik - **2 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **2 ss** linfrøolje - Nymalt pepper
Skjær auberginen og sjalottløken i små terninger og hakk hvitløken. Varm opp 1 ss olivenolje og stek aubergine, sjalottløk og hvitløk til de er gyllenbrune. Deglaser med eddik og Kikkoman Ponzu Sitron. Rør inn linfrøoljen og krydre med pepper.

Steg 3

125 g halloumi - **1** liten bunt persille - Chiliflak, etter smak - Limebåtene fra steg 1
Skjær halloumien ca. 1 cm tykke skiver og stek dem i en non-stick-panne i resten av den oppvarmede oljen i ca. 4 minutter på hver side til osten er gyllenbrun. Vask persillen, klapp den tørr og plukk av bladene. Legg squashskivene i boller, garner med bønnene, og ringle over den lunkne dressingen. Anrett halloumi, persille og limebåtene fra steg 1 på toppen og server umiddelbart, da halloumi smaker best varm. Dryss over chiliflak om ønskelig.