

Teriyakistekt gresskarbowl med edamame

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.209 kJ / 767 kcal

Fett: **31 g** Protein: **20 g**
Karbohydrater: **110 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

400 g	flaskegresskar
3 ss	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø</u>
80 g	sjalottløk
0,5 ss	olivenolje
2 ss	<u>Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma</u>
2 ts	honning
1	Avokado (140 g)
2 ts	sitronsaft
80 g	reddik
300 g	kokt brun ris
120 g	kokte edamamebønner
Dressing:	
3 ss	<u>Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma</u>
0,5 ss	lønnesirup
2 ts	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
Til serveringen:	
20 g	ristede cashewnøtter
2 ts	svarte sesamfrø
2	håndfuller koriander

TILBEREDNING

Steg 1

400 g flaskegresskar - **3 ss** Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø

Del gresskaret i to, skrell og skjær i ca. 2,5 cm tykke skiver. Legg skivene i en ildfast form, smør på Kikkoman Teriyaki Woksaus med Sesam og stek i en ovn forvarmet til 200 °C (over- og undervarme) i 20 min til gresskaret er mørt.

Steg 2

80 g sjalottløk - **0,5 ss** olivenolje - **2 ss** Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma - **2 ts** honning

Skjær sjalottløken i tynne båter. Varm opp olivenoljen i en panne, tilsett sjalottløken og sauter kort. Tilsett Kikkoman Ponzu Sitron og honning. Stek videre under konstant omrøring til løken er gyllen og karamellisert.

Steg 3

1 Hass-avokado (140 g) - **2 ts** sitronsaft - **80 g** reddik - **300 g** kokt brun ris - **120 g** kokte edamamebønner

Skjær avokadoen i terninger og drypp over sitronsaft. Skjær reddiken i tynne skiver. Anrett ris, ovnsstekt gresskar, sjalottløk, avokado, reddik og edamamebønner i en bolle.

Steg 4

3 ss Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma **0,5 ss** lønnesirup - **2 ts** Kikkoman ristet Sesamolje

Bland Kikkoman Ponzu Sitron, lønnesirup og Kikkoman Sesamolje i en liten skål.

Steg 5

20 g ristede cashewnøtter - **2 ts** svarte sesamfrø -
2 håndfuller koriander

Hakk cashewnøttene. Ringle dressingen over bollen og topp til slutt med cashewnøtter, sesamfrø og koriander.