

Vegetarisk hummussandwich

total tid **30 min.** 15 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.685 kJ / 641 kcal

Fett: **19,8 g** Protein: **20,4 g**
Karbohydrater: **87,8 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	boks kikerter (avsilt vekt 240 g)
4 ss	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice</u>
1 ss	linfrøolje
	Nymalt pepper
4 ss	<u>Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk</u>
1	liten gulrot
1	liten squash
1	rødløk
1	liten rød paprika
1	liten aubergine
2 ss	olivenolje
2 ts	honning
40 g	rucola
2	flabattaer (flate ciabattaer)

TILBEREDNING

Steg 1

1 boks kikerter (avsilt vekt 240 g) - **2 ss** Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice **1 ss** linfrøolje - Nymalt pepper - **1 ss** Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk
Forvarm ovnen til 200 °C. For å lage hummusen siler du av kikertene og moser halve mengden med 2 ss Kikkoman Ponzu Yuzu og 2 ss vann. Legg resten av kikertene i en liten ovnsform, bland med linfrøolje, litt pepper og 1 ss Kikkoman Teriyaki Saus med Hvitløk, og stek i forvarmet ovn i ca. 15 minutter.

Steg 2

1 liten gulrot - **1** liten squash - **1** rødløk - **1** liten rød paprika - **1** liten aubergine - **2 ss** olivenolje - **3 ss** Kikkoman Teriyaki Saus med Ristet Hvitløk - Nymalt pepper
Tilbered grønnsakene og skjær dem i ca. 2 mm tykke skiver eller biter på ca. 2 cm. Vend inn i olivenolje, 3 ss Kikkoman Teriyaki Saus med Hvitløk og litt pepper. Spre utover et grillbrett og grill i ca. 15 minutter, avhengig av hvor myke du liker dem. Alternativt kan du steke dem på komfyren i en grillpanne eller i ovnen ved hjelp av grillfunksjonen.

Steg 3

2 ss Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice - **2 ts** honning - **40 g** rucola - **2** flabattaer (flate ciabattaer)
For å lage dressingen blander du 2 ss Kikkoman Ponzu Yuzu med honning. Vask og klapp tørr rucolaen. Del flabattaene i to og smør hummus på begge sidene. Legg rucola og grillede grønnsaker på bunnbrødene, ringle over dressing og legg på

toppbrødene. Garner med noen sprø kikerter etter eget ønske og server resten som tilbehør sammen med grønnsakene som eventuelt er blitt til overs.