

Mehevät parsanyytit tuorejuustolla

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.945 kJ / 945 kcal

Rasva: **68 g** Proteiini: **18,5 g**
Hiilihydraatit: **69 g**

AINEKSET

2 annosta

1 nippu	vihreää parsaa
1 rkl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
2 rkl	valkoisia seesaminsiemeniä
200 g	voitaikinaa
130 g	maustamatonta tuorejuustoa
4 rkl	<u>Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike</u>
1 rkl	mustia seesaminsiemeniä
1	kananmuna

VALMISTUS

Vaihe 1

1 nippu vihreää parsaa - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **2 rkl** valkoisia seesaminsiemeniä
Huuhtele parsaa ja leikkaa tai napsauta sormin puumainen osa tyvestä pois (n. 2–3 cm). Jos varret ovat paksuja, kuori niitä kevyesti varren alaosasta. Taputtele kuiviksi, sivele Kikkoman seesamiöljyllä ja kuorruta valkoisilla seesaminsiemeneillä.

Vaihe 2

200 g voitaikinaa - **130 g** maustamatonta tuorejuustoa - **2 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
Sekoita tuorejuusto sekä Kikkoman teriyaki-BBQ-kastike ja levitä seos voitaikina-arkille. Leikkaa arkki neljäksi pitkäksi suikaleeksi ja kierrä kukin suikale muutaman parsan ympärille.

Vaihe 3

1 rkl mustia seesaminsiemeniä - **1** kananmuna - **2 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
Laita parsakääröt leivinpaperilla vuoratulle pellille. Sivele vatkatulla kananmunalla ja ripottele päälle mustia seesaminsiemeniä. Paista 200 asteessa 20 minuuttia. Tarjoile Kikkoman teriyaki-BBQ-kastikkeen kera.