KIKKOMAN

Bruschetta teriyakisienten kera

kokonaisaika **35 min** **10 min** esivalmistelut **10 min** marinointi **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.316 kJ / 829 kcal

Rasva: **45 g** Proteiini: **28 g**
Hiilihydraatit: **85 g**

AINEKSET

2 annosta

2 viipaletta	leipää
300 g	osterivinokkaita
4 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
2	valkosipulinkynttä
2	cm tuoretta inkivääriä
Lisäksi:	
8	kirsikkatomaattia
0,5	pieni kesäkurpitsa
1 rkl	paahdettuja kurpitsansiemeniä
1 rkl	paahdettuja auringonkukuan siemeniä
1	kourallinen
kourallinen	parmesaanilastuja
1 rkl	oliiviöljyä
	jauhettua mustapippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Hienonna valkosipuli ja inkivääri

Vaihe 2

Leikkaa sienet paloiksi ja laita ne kulhoon. Lisää joukkoon Teriyaki BBQ-kastike, valkosipuli ja inkivääri. Leikkaa kesäkurpitsa ohuiksi viipaleiksi.

Vaihe 3

Grillaa sieniä kovalla lämmöllä kunnes ne ovat kullanruskeita (n. 10-15 minuuttia). Grillausajan puolivälissä lisää grillille kirsikkatomaatit ja kesäkurpitsat, ja grillaa ne kummaltakin puolelta.

Vaihe 4

Laita grillatut kasvikset ja sienet hetkeksi kulhoon odottamaan.

Vaihe 5

Pirskottele leipäviipaleiden päälle oliiviöljyä ja grillaa ne.

Vaihe 6

Asettele sienet, tomaatit ja kesäkurpitsa grillattujen leipäviipaleiden päälle. Koristele paahdetuilla siemenillä sekä juustolastuilla ja mausta vastajauhetulla pippurilla.