

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 Hunajalla
maustettu 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 kullanuskeita (n. 10-15 minuuttia). Grillausajan puolivälissä lisää grillille kirsikkatomaatit ja kesäkurpitsat, ja grilla ne kummaltakin puolelta.

Vaihe 4

Laita grillatut kasvikset ja sienet hetkeksi kulhoon odottamaan.

Vaihe 5

Pirskottele leipäviipaleiden päälle oliiviöljyä ja grilla ne.

Vaihe 6

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