

Camembert-kasvispita

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

Ravintosisältö (per annos):

2.979 kJ / 712 kcal

Rasva: **40 g** Proteiini: **27 g**

Hiilihydraatit: **62 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	munakoisoa
100 g	kesäkurpitsaa
40 g	punasipulia
4 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1 tl	tuoretta timjamia silputtuna
120 g	camembertia
1	kananmuna
1 tl	srirachaa
20 g	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
3 rkl	kreikkalaista jogurttia
1	valkosipulinkynsi silputtuna
1 tl	hunajaa
0,25 tl	rosépippuria
2	pitaleipää
1	rucolaa
kourallinen	

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g munakoisoa - **100 g** kesäkurpitsaa - **40 g** punasipulia - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** tuoretta timjamia silputtuna

Kuutioi munakoiso sekä kesäkurpitsa ja viipaloi sipuli. Laita kasvikset kulhoon ja sekoita joukkoon oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sekä timjami. Paahda 200-asteisessa uunissa 15 minuuttia.

Vaihe 2

120 g camembertia - **1** kananmuna - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** srirachaa - **20 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **3 rkl** oliiviöljyä

Puolita camembert vaakatasossa. Vatkaa sekaisin kananmuna, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sekä sriracha. Kierittele juusto munaseoksessa ja sitten Kikkoman panko-korppujauhoissa. Paista oliiviöljyssä kullanruskeaksi (n. 2½ minuuttia per puoli).

Vaihe 3

3 rkl kreikkalaista jogurttia - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **1 tl** hunajaa - **0,25 tl** rosépippuria - **2** pitaleipää - **1 kourallinen** rucolaa

Sekoita jogurtti, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, valkosipuli, hunaja sekä rosépippuri. Levitä seos pitaleipien sisään ja täytä ne sitten rucolalla, paahdetuilla kasviksilla sekä leivitettyllä

camembertjuustolla.