

Grillattu kasvis-camembertsalaatti

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

Ravintosisältö (per annos):

2.293 kJ / 548 kcal

Rasva: **46 g** Proteiini: **18 g**

Hiilihydraatit: **21 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	kesäkurpitsaa
200 g	munakoisoa
100 g	punasipulia
4 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1	valkosipulinkynsi silputtuna
1 tl	tuoretta timjamia silputtuna
100 g	camembertia
40 g	saksanpähkinöitä
4	kourallista rucolaa
kourallinen	

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kesäkurpitsaa - **200 g** munakoisoa - **100 g** punasipulia - **4 rkl** oliiviöljyä - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **1 tl** tuoretta timjamia silputtuna
Viipaloi kesäkurpitsa sekä munakoiso ja leikkaa munakoisoviipaleet vielä kahtia. Halkaise sipulit ja irrottele kerrokset toisistaan. Sekoita kasvien joukkoon oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, valkosipuli ja timjami. Grillaa kasviksia 5 minuuttia kummaltakin puolelta parilapannulla. Jätä jäähtymään.

Vaihe 2

100 g camembertia - **40 g** saksanpähkinöitä
Leikkaa camembert kolmioiksi. Paahda saksanpähkinät ja pilko rouheasti.

Vaihe 3

4 kourallinen rucolaa

Laita rucola eväsrasiaan. Lisää grillatut kasvikset marinadeineen sekä camembert ja ripottele saksanpähkinät päälle.