

Grillattu kasvis-fetasalaatti

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

Ravintosisältö (per annos):
5116 kJ / 1279 kcal

Rasva: **89 g** Proteiini: **31 g**
Hiilihydraatit: **91 g**

AINEKSET

2 annosta

3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1	pieni keltainen kesäkurpitsa
1	pieni vihreä kesäkurpitsa
1	punasipuli
12	tertukirsikkatomaattia
0,25	kukkakaali
2	valkosipulinkynttä
1	bataatti
1 rkl	raastettua sitruunankuorta
3 rkl	oliiviöljyä
Kastike	
125 ml	oliiviöljyä
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	tahinia
1 tl	hunajaa
1 rkl	ranskalaista sinappia
1 rkl	sitruunamehua
Lisäksi	
50 g	fetajuustoa
50 g	granaattiomenan siemeniä
2 rkl	pinjansiemeniä
1 nippu	persiljaa
1	punasipuli

VALMISTUS

Vaihe 1

Viipaloi kesäkurpitsat ja bataatti. Leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi. Irrota kukkakaalista kukinnot.

Vaihe 2

Laita kaikki kasvikset kulhoon. Lisää murskattu valkosipuli, 3 rkl oliiviöljyä, 3 rkl Kikkomanin soijakastiketta sekä sitruunan kuori. Sekoita hyvin.

Vaihe 3

Grillaa kasviksia kovalla lämmöllä 7 minuuttia. Kääntelee kasviksia grillaamisen aikana. Bataatti vaatii pidemmän grillausajan kypsyykseen (n. 15-20 minuuttia).

Vaihe 4

Sekoita toisessa kulhossa Kikkomanin soijakastike ja tahini. Lisää sitruunamehu, sinappi ja hunaja, ja sekoita hyvin. Lisää oliiviöljy hitaasti ohuena nauhana samalla kun sekoitat kastiketta.

Vaihe 5

Kaada kastike grillattujen kasvien päälle. Lisää murustettu fetajuusto, punasipuli, pinjansiemenet, granaattiomenan siemenet ja silputtu persilja.