

Grillattua munakoisoa soija-tahinikastikkeessa

kokonaisaika **90 min** 60 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
820 kJ / 195 kcal

Rasva: **12,1 g** Proteiini: **5 g**
Hiilihydraatit: **14 g**

AINEKSET

4 annosta

2	munakoisoa
2 rkl	suolaa
2 rkl	oliiviöljyä
0,5	fenkoli
0,5	granaattiomena
25 g	pistaasipähkinöitä muutama mintunlehti
Kastike	
1	valkosipulinkynsi
2 rkl	tahinia (seesamitahnaa)
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1,5 tl	vaaleaa siirappia (tai vaihtoehtoisesti agavesiirappia)
1 rkl	limetin mehua vastajauhettua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese munakoisot ja leikkaa siivuiksi pituussuunnassa. Ripottele siivujen päälle suolaa ja anna vetäytyä n. 60 minuuttia. Huuhto munakoisosiivut vedellä, taputtele talouspaperilla kuiviksi ja paista ilman rasvaa grillipannulla molemmin puolin n. 4–5 minuuttia. Nosta munakoisosiivut lautasille ja pirstokottele päälle oliiviöljyä.

Vaihe 2

Puhdista ja pese fenkoli, höylää ohuiksi suikaleiksi ja nosta munakoisosiivujen päälle. Irrota granaattiomenan siemenet kuoresta ja ripottele siemeniä, pistaasipähkinöitä ja mintunlehtiä fenkolisuikaleiden päälle.

Vaihe 3

Valmista seuraavaksi kastike. Sekoita kulhossa keskenään tahini, soijakastike, siirappi ja limetin mehu. Kuori valkosipulinkynsi, purista muiden ainesten joukkoon ja sekoita ainekset keskenään. Mausta pippurilla, kaada kastiketta munakoisosiivujen päälle ja tarjoa.