KIKKOMAN

Hasselbackan myskikurpitsa

kokonaisaika **60 min** **15 min** esivalmistelut **45 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
666 kJ / 159 kcal

Rasva: **11,7 g** Proteiini: **4,5 g**
Hiilihydraatit: **8,1 g**

AINEKSET

4 annosta

1	iso myskikurpitsa
2	valkosipulinkynttä
3 rkl	oliiviöljyä
4 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
2 rkl	vaaleaa sokerisiirappia (tai vaihtoehtoisesti agavesiirappia)
1,5 tl	raastettua inkivääriä
	vastajauhettua pippuria
1	kasvualusta vihanneskrassia

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori kurpitsa, halkaise paksumpi pää pituussuunnassa ja poista siemenet. Kokoa kurpitsa takaisin kasaan ja nosta pellille. Leikkaa kurpitsaan viiltoja noin 2–3 mm:n välein, mutta älä leikkaa läpi.

Vaihe 2

Kuori ja purista valkosipulinkynnet. Sekoita valkosipuli, öljy, Ponzu-kastike, siirappi ja inkivääri keskenään ja mausta pippurilla. Sivele puolet marinadista kurpitsan päälle niin, että marinadia imeytyy myös viiltoihin. Paista kurpitsaa uunissa 180 asteessa (kiertoilmalla 160 asteessa) n. 40–45 minuuttia. Sivele loput marinadista kurpitsan päälle muutaman kerran paiston aikana.

Vaihe 3

Nosta kurpitsa tarjoiluvadille ja lusikoi päälle pellille kertynyt liemi. Leikkaa vihanneskrassi irti kasvualustasta. Koristele Hasselbackan myskikurpitsa vihanneskrassilla ja tarjoa.