

Hummus-kasvisleipä

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.685 kJ / 641 kcal

Rasva: **19,8 g** Proteiini: **20,4 g**
Hiilihydraatit: **87,8 g**

AINEKSET

2 annosta

- 1** tölkki kikherneitä (paino valutettuna 240 g)
- 4 rkl** Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua
- 1 rkl** pellavansiemenöljyä
- 4 rkl** Vastajauhettua pippuria
- 4 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
- 1** pieni porkkana
- 1** pieni kesäkurpitsa
- 1** punasipuli
- 1** pieni punainen paprika
- 1** pieni munakoiso
- 2 rkl** oliiviöljyä
- 2 tl** hunajaa
- 40 g** rucolaa
- 2** litteää ciabatta-sämpylää

VALMISTUS

Vaihe 1

1 tölkki kikherneitä (paino valutettuna 240 g) - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua **1 rkl** pellavansiemenöljyä - **Vastajauhettua pippuria** - **1 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Lämmitä uuni 200-asteiseksi. Valuta kikherneet ja laita puolet sekoitusastiaan hummusta varten. Lisää 2 rkl Kikkoman yuzu ponzu kastiketta sekä 2 rkl vettä ja soseuta. Laita loput kikherneet pieneen uunivuokaan, sekoita joukkoon pellavansiemenöljy, hiukan pippuria sekä 1 rkl Kikkoman teriyakikastiketta valkosipulilla. Paahda uunissa n. 15 minuuttia.

Vaihe 2

1 pieni porkkana - **1** pieni kesäkurpitsa - **1** punasipuli - **1** pieni punainen paprika - **1** pieni munakoiso - **2 rkl** oliiviöljyä - **3 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **Vastajauhettua pippuria**
Esikäsittele kasvikset ja leikkaa ne n. 2 mm paksuiksi siivuiksi tai n. 2 cm paloiksi. Sekoita kasvien joukkoon oliiviöljy, 3 rkl Kikkoman teriyakikastiketta valkosipulilla sekä hiukan pippuria. Levitä parilalle ja grilla n. 15 minuuttia riippuen siitä, kuinka pehmeitä haluat kasviksista. Vaihtoehtoisesti voit valmistaa kasvikset liedellä parilapannulla tai uunissa grillivastuksen alla.

Vaihe 3

2 rkl Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua - **2 tl** hunajaa - **40 g** rucolaa - **2** litteää ciabatta-sämpylää

Sekoita kastiketta varten 2 rkl Kikkoman yuzu ponzu kastiketta sekä hunaja. Huuhtelee rucola ja taputtele kuivaksi. Halkaise sämpylät ja levitä hummusta kummallekin puoliskolle. Asettele alapuoliskoille rucola sekä grillatut kasvikset, valuta päälle kastiketta ja laita sämpylöiden yläpuoliskot päälle. Koristele halutessasi muutamalla rapeaksi paahdetulla kikherneellä ja tarjoile loput lisukkeena mahdollisesti ylijääneiden kasvien kera.