KIKKOMAN

Kesäkurpitsa-halloumisalaatti

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

Ravintosisältö (per annos):
2.672 kJ / 638 kcal

Rasva: **32,6 g** Proteiini: **34,3 g**
Hiilihydraatit: **44,3 g**

AINEKSET

2 annosta

1	keltainen kesäkurpitsa
1	vihreä kesäkurpitsa
150 g	adukipapuja (tölkistä)
1 rkl	Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten
1	luomulimetti
0,5	pieni munakoiso
1	pieni salottisipuli
1	pieni valkosipulinkynsi
2 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	vaaleaa balsamietikkaa
2 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
2 rkl	pellavansiemenöljyä
	Vastajauhettua pippuria
125 g	halloumia
1	pieni nippu persiljaa
	Chilihiutaleita maun mukaan

VALMISTUS

Vaihe 1

1 keltainen kesäkurpitsa - **1** vihreä kesäkurpitsa - **150 g** adukipapuja (tölkistä) - **1 rkl** Kikkoman Soijakastike- Ja Seesamiöljy -Pohjainen Kastike Poke-Kulhoa Varten - **1** luomulimetti
Leikkaa kesäkurpitsa pitkittäin ohuiksi nauhoiksi. Marinoi adukipapuja Kikkoman poke-kastikkeessa. Leikkaa limetti kahdeksaan lohkoon.

Vaihe 2

0,5 pieni munakoiso - **1** pieni salottisipuli - **1** pieni valkosipulinkynsi - **2 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** vaaleaa balsamietikkaa - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **2 rkl** pellavansiemenöljyä - Vastajauhettua pippuria
Leikkaa munakoiso ja salottisipuli pieniksi kuutioiksi. Silppua valkosipuli. Kuumenna 1 rkl oliiviöljyä ja paista munakoiso, salottisipuli ja valkosipuli kullanruskeiksi. Lisää etikka ja Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike. Sekoita joukkoon pellavasiemenöljy ja mausta pippurilla.

Vaihe 3

125 g halloumia - **1** pieni nippu persiljaa - Chilihiutaleita maun mukaan - Limetinlohkot vaiheesta 1
Leikkaa halloumi n. sentin paksuisiksi siivuiksi. Paista niitä teflonpannulla lopussa öljyssä n. 4 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes palat ovat kullanruskeita. Huuhtele persilja, taputtele kuivaksi ja nypi lehdet irti. Laita kesäkurpitsa kulhoihin, koristele pavuilla ja valuta päälle kädenlämpöinen kastike. Asettele halloumi ja limetinlohkot salaatin päälle ja tarjoile heti, sillä halloumi maistuu parhaiten lämpimänä. Ripottele halutessasi

pinnalle chilihiutaleita.