KIKKOMAN

# Linssikulho paahdetulla kurpitsalla

kokonaisaika **35 min** **10 min** esivalmistelut **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
**1.518 kJ / 363 kcal**

Rasva: **17 g** Proteiini: **12,5 g**
Hiilihydraatit: **35,7 g**

## AINEKSET

**2 annosta**

| | |
|---|---|
| **100 g** | keitettyjä punaisia linssejä |
| **0,5** | hokkaidokurpitsa |
| **1 rkl** | oliiviöljyä |
| **0,5 tl** | pippuria |
| **0,5 tl** | jauhettua inkivääriä |
| **0,5 tl** | jauhettua kuminaa |
| **0,5** | keltainen paprika |
| **2** | tomaattia |
| **Kastike:** | |
| **2 rkl** | oliiviöljyä |
| **2 rkl** | Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike |
| **1 tl** | siiderietikkaa |
| **1 tl** | hunajaa |
| **1 rkl** | silputtua tuoretta korianteria |

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

**100 g** keitettyjä punaisia linssejä - **0,5** hokkaidokurpitsa - **1 rkl** oliiviöljyä - **0,5 tl** pippuria - **0,5 tl** jauhettua inkivääriä - **0,5 tl** jauhettua kuminaa
Laita linssit eväsrasiaan. Viipaloi kurpitsa ja hiero paloihin oliiviöljyä, pippuria, inkivääriä ja kuminaa. Paista 200-asteisesa uunissa 25 minuuttia.

**Vaihe 2**

**Kastike:**

**0,5** keltainen paprika - **2** tomaattia - **2 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** siiderietikkaa - **1 tl** hunajaa - **1 rkl** silputtua tuoretta korianteria
Viipaloi paprika ja tomaatit. Sekoita kastikeainekset. Tarjoile linssit kastikkeen, paahdetun kurpitsan ja kasvisten kera.