KIKKOMAN

Linssimuhennos

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

Ravintosisältö (per annos):
1.999 kJ / 478 kcal

Rasva: **29 g** Proteiini: **13,3 g**
Hiilihydraatit: **35,2 g**

AINEKSET

2 annosta

0,5	hokkaidokurpitsa
0,5	keltainen paprika
2	tomaattia
2 rkl	oliiviöljyä
50 g	kuivia punaisia linssejä
200 ml	kookosmaitoa
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl	pippuria
0,5 tl	jauhettua inkivääriä
0,5 tl	jauhettua kuminaa
0,5 nippu	tuoretta korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

0,5 hokkaidokurpitsa - **0,5** keltainen paprika - **2** tomaattia - **2 rkl** oliiviöljyä - **50 g** kuivia punaisia linssejä - **200 ml** kookosmaitoa - **0,5 tl** pippuria - **0,5 tl** jauhettua inkivääriä - **0,5 tl** jauhettua kuminaa
Kuutioi kasvikset ja paista niitä oliiviöljyssä. Lisää kookosmaito, linssit ja mausteet, ja anna kiehua hiljaa 20 minuuttia.

Vaihe 2

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 nippu** tuoretta korianteria
Mausta linssimuhennos Kikkomanin soijakastikkeella ja tarjoile tuoreen korianterin kera.