KIKKOMAN

Munakoiso-ricottatahna

kokonaisaika **35 min** **5 min** esivalmistelut **30 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
774 kJ / 185 kcal

Rasva: **9,3 g** Proteiini: **8,2 g**
Hiilihydraatit: **21,2 g**

AINEKSET

3 annosta

400 g	munakoisoa
100 g	ricottaa
20 ml	oliiviöljyä
60 g	aurinkokuivattuja tomaatteja
30 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
20 g	kokojyväsinappia
	½ sitruunan mehu
	Tuoretta tilliä koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese munakoiso, halkaise pituussuunnassa ja tee maltoon viiltoja ristikkäin. Valuta päälle oliiviöljyä ja paista 180-asteisessa uunissa n. 30 minuuttia.

Vaihe 2

Anna munakoison jäähtyä, irrota sitten kuori ja silppua malto.

Vaihe 3

Yhdistä munakoison malto, ricotta, kokojyväsinappi ja silputut aurinkokuivatut tomaatit.

Vaihe 4

Mausta Kikkoman soijakastikkeella sekä sitruunamehulla ja sekoita sileäksi tahnaksi. Koristele tuoreella tillillä ja tarjoile rapean leivän kera.