

# 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-asteisessä 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.