

Paahdetut kasvikset ja fetakastike

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

Ravintosisältö (per annos):
2.971 kJ / 710 kcal

Rasva: **41 g** Proteiini: **27 g**
Hiilihydraatit: **65 g**

AINEKSET

2 annosta

350 g	bataattia
300 g	ruusukaalia ryöpättynä
70 g	punasipulia
3 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
2 tl	hunajaa
4 rkl	kreikkalaista jogurttia
70 g	fetajuustoa
0,25 tl	chilihiutaleita
1 rkl	silputtua persiljaa
2	kananmunaa
1 rkl	etikkaa
30 g	saksanpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

350 g bataattia - **300 g** ruusukaalia ryöpättynä - **70 g** punasipulia - **3 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 tl** hunajaa
Kuutioi bataatit, halkaise ruusukaalit ja leikkaa sipuli neljään osaan. Sekoita kasviksiin oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike sekä hunaja ja paahda 190-asteisessa uunissa (tasalämpö) 25 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Vaihe 2

4 rkl kreikkalaista jogurttia - **70 g** fetajuustoa - **0,25 g** chilihiutaleita - **1 rkl** silputtua persiljaa
Muusaa fetajuusto jogurtin sekaan ja sekoita joukkoon sitten chilihiutaleet ja persilja.

Vaihe 3

2 kananmunaa - **1 rkl** etikkaa - **30 g** saksanpähkinöitä
Riko kananmuna pieneen kulhoon. Kiehauta vettä pienessä kattilassa, lisää etikka ja sekoita vettä kevyesti lusikalla niin, että syntyy pyörre. Liu'uta kananmuna varovasti pyörteen keskelle. Hauduta muna matalalla lämmöllä 2½ minuuttia. Tee samoin toiselle munalle. Laita vaiheessa 1 valmistetut kasvikset eväsrasiaan, valuta kastiketta päälle, lisää kananmunat ja koristele saksanpähkinöillä (kokonaisilla tai pilkotuilla).