KIKKOMAN

Pankojauhoilla kuorrutetut katkaraputäytteiset kesäkurpitsat

kokonaisaika **45 min** **10 min** esivalmistelut **35 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.651 kJ / 393 kcal

Rasva: **24,8 g** Proteiini: **19,8 g**
Hiilihydraatit: **19,7 g**

AINEKSET

4 annosta

4	kesäkurpitsaa
0,5 nippu	persiljaa
100 g	kirsikkatomaatteja
1	sipuli
2 rkl	oliiviöljyä
200 g	kuorittuja keitettyjä katkarapuja
2 tl	vehnäjauhoja
200 g	kermaa (tai kaurajuomaa)
3,5 rkl	Kikkoman kastike riisille - makea vastajauhettua pippuria makeaa paprikajauhetta
40 g	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
40 g	raastettua parmesaanijuustoa

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese kesäkurpitsat ja leikkaa päät pois. Halkaise kesäkurpitsat pituussuunnassa ja koverra sisus pois siten, että kesäkurpitsaan jää noin ½ cm:n reunat. Pilko kesäkurpitsojen sisus pieniksi kuutioiksi. Huuhtele persilja ja taputtele talouspaperilla kuivaksi. Revi lehdet irti ja hienonna isohkoksi silpuksi. Huuhdo tomaatit ja leikkaa neljään osaan.

Vaihe 2

Kuori sipuli ja pilko pieniksi kuutioiksi. Kuumenna öljy pannulla ja ruskista sipulit, katkaravut, tomaatit ja kesäkurpitsakuutiot. Ripottele päälle vehnäjauhot ja sekoita hetki. Kaada joukkoon kerma ja sokeri seos, kiehauta ja keitä hieman kasaan. Lisää kastikkeeseen puolet persiljasta ja mausta pippurilla ja paprikajauheella.

Vaihe 3

Kuumenna uuni 200 asteeseen (kiertoilmauuni 180 asteeseen). Täytä halkaistut kesäkurpitsat kastikkeella ja nosta kesäkurpitsat uunipellille. Sekoita keskenään pankojauhot, parmesaanijuusto ja hieman paprikajauhetta, ripottele seos kesäkurpitsojen päälle ja paista kesäkurpitsoita uunissa n. 20–25 minuuttia.

Vaihe 4

Ripottele loput persiljasta kesäkurpitsojen päälle ja tarjoile.