KIKKOMAN

Papu-tomaattibruschetat

kokonaisaika **30 min** **30 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.520 kJ / 602 kcal

Rasva: **36,7 g** Proteiini: **15,2 g**
Hiilihydraatit: **52,3 g**

AINEKSET

4 annosta

Paputäyte:

400 g	kuorittuja edamame-papuja
1	avokado
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
3 rkl	maapähkinäöljyä (tai kasviöljyä)
1 rkl	sitruunamehua
2 rkl	tomusokeria
1 hyppyselli nen	ripaus suolaa

Tomaattitäyte:

180 g	puolikuivattuja tomaatteja (katso valmistusvinkki)
2,5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
4 rkl	oliiviöljyä
1 tl	sitruunamehua
	oreganoa (tai basilikaa) maun mukaan
0,5	vegaaninen patonki

VALMISTUS

Vaihe 1

Vinkki puolikuivattujen tomaattien (400 g) valmistukseen (voit kuivattaa ne uunissa valmistaessasi muita ruokia): Kuumenna uuni 120–130 asteeseen. Huuhdo ja halkaise kirsikkatomaatit. Nosta tomaatin puolikkaat leivinpaperilla vuoratulle uunipellille, pirskottele päälle 2 rkl oliiviöljyä ja paahda uunissa n. 2 tuntia.

Vaihe 2

Valmista ensin edamame-paputäyte: Kiehauta pavut, huuhdo kylmällä vedellä ja valuta hyvin. Halkaise avokado, poista kivi ja kuori, ja leikkaa hedelmäliha siivuiksi.

Vaihe 3

Soseuta puolet pavuista (200 g) ja loput paputäytteen aineksista tehosekoittimessa.

Vaihe 4

Valmista seuraavaksi tomaattitäyte: Halkaise tomaatit ja nosta kulhoon. Lisää joukkoon soijakastike, 3 rkl oliiviöljyä, sitruunamehu ja oregano.

Vaihe 5

Leikkaa patonki n. 1 cm:n paksuisiksi viipaleiksi, sivele pinnat lopulla oliiviöljyllä ja paahda. Levitä patonkiviipaleiden päälle paputäytettä ja loput edamame-pavuista. Nosta päälle tomaattitäytettä

ja tarjoile.