

Spagettia ja paahdettua kurpitsaa

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

Ravintosisältö (per annos):
2.281 kJ / 545 kcal

Rasva: **13 g** Proteiini: **17 g**
Hiilihydraatit: **94 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	Hokkaido-kurpitsaa (japanilainen talvikurpitsa)
2 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	chilihiutaleita
3 rkl	<u>Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike</u>
200 g	spagettia
50 g	raastettua parmesaanijuustoa
2 rkl	tuoretta korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g Hokkaido-kurpitsaa (japanilainen talvikurpitsa)
Lämmitä uuni 190 asteeseen. Kuori kurpitsa ja leikkaa se kuutioiksi (2x2 cm).

Vaihe 2

2 rkl oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike **1 tl** chilihiutaleita - **3 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
Hiero kurpitsapalojen pintaan oliiviöljyä, soijakastiketta ja chilihiutaleita ja asettele ne leivinpaperin päälle uunipellille. Kypsennä 20 minuuttia ja valele paloja sitten Teriyaki-kastikkeella. Jatka kypsentämistä vielä 10 minuuttia.

Vaihe 3

200 g spagettia - **50 g** raastettua parmesaanijuustoa - **2 rkl** tuoretta korianteria
Keitä spagetti "al dente", valuta ja sekoita joukkoon kypsät kurpitsanpalat. Tarjoile raastetun parmesaanin ja korianterin kera.