

Spagettia, parsakaalipestoja ja hunajapaahdettuja kikherneitä

Ravintosisältö (per annos):
3071 kJ / 734 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **33 g**
Hiilihydraatit: **85 g**

AINEKSET

4 annosta

Pasta

300 g	spagettia
250 g	parsakaalia
100 g	hienoksi raastettua parmesaanijuustoa
100 g	ranskankermaa
40 g	pinjansiemeniä
3	valkosipulinkynttä puristettuna
30 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Paahdetut kikherneet:

20 g	hunajaa
50 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
20 ml	tomaattipyreetä
20 ml	oliiviöljyä
400 g	säilöttyjä kikherneitä, valutettuina

Koristeluun:

130 g	puolikuivattuja tomaatteja
10 g	pinjansiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 180 °C:seen. Kuumenna vesi höyrytyskattilassa tai tavallisessa kattilassa, jonka päälle on asetettu siivilä. Peitä korkeareunainen uunipelti leivinpaperilla. Paloittele parsakaali suurehkoiksi, yhtä suuriksi kukinnoiksi. Nosta parsakaalikukinnot höyrykattilaan tai siivilään ja nosta kansi päälle. Höyrytä parsakaalia 6 minuuttia. Kaada höyrytetty parsakaali tehosekoittimeen ja lisää joukkoon puristettu valkosipuli, ranskankerma, 2 rkl luonnollisesti valmistettua Kikkoman-soijakastiketta, raastettu parmesaani ja 40 g pinjansiemeniä. Sekoita minuutin ajan. Jos seosta jää reunoille, kaavi se takaisin seoksen joukkoon, jotta seos pysyy kiinteänä.

Vaihe 2

Sekoita hunaja, 0,5 dl luonnollisesti valmistettua Kikkoman-soijakastiketta, tomaattipyree ja öljy keskisuudessa kulhossa keskenään. Kaada joukkoon valutetut kikherneet ja sekoita ainekset hyvin keskenään. Nosta kikherneet uunipellille ja paista uunissa 20 minuuttia. Nosta pelti pois uunista ja anna hieman jäähtyä.

Vaihe 3

Kiehauta vesi isossa kattilassa, lisää suola ja keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. Ota 1 dl keitinvedestä talteen ja valuta spagetti. Kaada spagetti, talteen otettu keitinvesi ja pesto isolle paistinpannulle ja sekoita keskenään. Paista seosta

alhaisella lämmöllä minuutin ajan. Jaa spagetti neljälle lautaselle ja nostele annosten päälle paahdettuja kikherneitä. Koristele puolikuivatuilla tomaateilla ja pinjansiemenillä.