

Teriyaki-kurpitsakulho edamamepavuilla

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

3.209 kJ / 767 kcal

Rasva: **31 g** Proteiini: **20 g**

Hiilihydraatit: **110 g**

AINEKSET

2 annosta

400 g	myskikurpitsaa
3 rkl	<u>Kikkoman paahdetuilla</u> <u>seesaminsienillä</u> <u>maustettu teriyaki</u> <u>wokkikastike</u>
80 g	salottisipulia
0,5 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
2 tl	hunajaa
1	Hass-avokado (140 g)
2 tl	sitruunamehua
80 g	retiisiä
300 g	keitettyä ruskeaa riisiä
120 g	keitettyä edamame- papuja
Kastike:	
3 rkl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
0,5 rkl	vaahterasiirappia
2 tl	<u>Kikkoman paahdettu</u> <u>seesamiöljy</u>
Tarjoiluun:	
20 g	paahdettuja cashewpähkinöitä
2 tl	mustia seesaminsienienä
2	kourallista korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

400 g myskikurpitsaa - **3 rkl** Kikkoman
paahdetuilla seesaminsienillä maustettu
teriyaki wokkikastike

Halkaise ja kuori kurpitsa ja leikkaa se noin 2,5 cm paksuisiksi viipaleiksi. Asettele viipaleet uunivuokaan, sivele niille Kikkoman teriyaki wokkikastiketta ja paista 200-asteisessa uunissa (tasalämpö) 20 minuuttia, kunnes kurpitsa pehmenee.

Vaihe 2

80 g salottisipulia - **0,5 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl**
Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa
ja sitruunaa - **2 tl** hunajaa

Leikkaa salottisipulit ohuiksi lohkoiksi. Kuumenna oliiviöljy pannulla, lisää salottisipulit ja kuullota hetki. Lisää Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike ja hunaja. Paista sipuleita jatkuvasti sekoittaen, kunnes ne ovat karamellisoituneet kullanruskeiksi.

Vaihe 3

1 Hass-avokado (140 g) - **2 tl** sitruunamehua - **80 g**
retiisiä - **300 g** keitettyä ruskeaa riisiä - **120 g**
keitettyä edamame-papuja

Leikkaa avokado kuutioiksi ja pirskottele sitruunamehulla. Viipaloi retiisit ohuiksi siivuiksi. Asettele riisi, paahdettu kurpitsa, salottisipulit, avokado, retiisit ja edamame-pavut kulhoon.

Vaihe 4

3 rkl Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa **0,5 rkl** vaahterasiirappia - **2 tl**
Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Sekoita Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike,

vaahterasiirappi ja Kikkoman seesamiöljy pienessä kulhossa.

Vaihe 5

20 g paahdettuja cashewpähkinöitä - **2 tl** mustia seesaminsiemeniä - **2** kourallista korianteria
Pilko cashewpähkinät. Kaada kastiketta kurpitsakulhon päälle ja koristele cashewpähkinöillä, seesaminsiemeneillä ja korianterilla.