

# Tonnikala bowl karamellisoiduilla kikherneillä

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

Ravintosisältö (per annos):  
**2715 kJ / 649 kcal**

Rasva: **34,5 g** Proteiini: **38 g**  
Hiilihydraatit: **46,4 g**

## AINEKSET

2 annosta

**300 g** keitettyjä kikherneitä  
**2 rkl** Kikkoman Teriyaki -  
marinadi

**1 rkl** vaahterasiirappia  
**1 tl** savupaprikajauhetta  
**0,5 tl** chilihiutaleita

**1** kuutioitu avokado  
**80 g** keitettyjä herneitä  
**150 g** tonnikalaa öljyssä

**Kastike:**

**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti  
valmistettu soijakastike

**1 rkl** oliiviöljyä

**2 rkl** limettimehua

**2 rkl** aurinkokuivattuja  
tomaatteja öljyssä

**1 rkl** silputtua ruohosipulia

**Lisäksi:**

**2 rkl** cashewpähkinöitä  
persiljaa koristeluun

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

**300 g** keitettyjä kikherneitä - **2 rkl** Kikkoman Teriyaki - marinadi - **1 rkl** vaahterasiirappia - **1 tl** savupaprikajauhetta - **0,5 tl** chilihiutaleita Sekoita Kikkomanin Teriyaki-marinadi, vaahterasiirappi, savupaprika ja chilihiutaleet. Lisää valutetut kikherneet ja sekoita hyvin.

Paista kikherneitä pannulla keskilämmöllä n. 5–7 minuuttia, kunnes ne ovat karamellisoituneet rapeiksi. Laita kikherneet kulhoon.

**Vaihe 2**

**1** kuutioitu avokado - **80 g** keitettyjä herneitä - **150 g** tonnikalaa öljyssä Lisää avokado, herneet ja valutettu tonnikala kulhoon.

**Vaihe 3**

**1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** limettimehua - **2 rkl** aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä - **1 rkl** silputtua ruohosipulia - **2 rkl** cashewpähkinöitä - persiljaa koristeluun Sekoita erillisessä kulhossa oliiviöljy, Kikkomanin soijakastike ja limettimehu. Lisää pieniksi pilkotut aurinkokuivatut tomaatit ja ruohosipuli. Kaada kastike muiden ainesten joukkoon, ripottele cashewpähkinöitä päälle ja koristele persiljalla.