

Uuniperunat tomaatti-kikhernetäytteellä

kokonaisaika **90 min** 90 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1455 kJ / 347 kcal

Rasva: **3,6 g** Proteiini: **15 g**
Hiilihydraatit: **58,2 g**

AINEKSET

4 annosta

4	isoa perunaa
1	sipuli
3	valkosipulinkynttä
100 g	puolikuivattuja tomaatteja
2 rkl	kasviöljyä
1	tölkki kikherneitä
250 g	tomaattimurskaa muutama timjamin varsi
4 rkl	Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike
2 rkl	omenaetikkaa
100 g	vegaanista ranskankermaa
2 rkl	silputtua ruohosipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

Pese perunat ja pistele niihin haarukalla reikiä. Kääri perunat yksitellen folioon ja kypsennä uunin ritilällä 200 asteessa (kiertoilmalla 180 asteessa) n. 70–80 minuuttia.

Vaihe 2

Kuori sipuli ja valkosipuli. Pilko sipuli kuutioiksi ja purista valkosipulinkyntset puristimella. Leikkaa puolikuivatut tomaatit suikaleiksi. Kuumenna öljy pannulla ja paista sipuleita ja valkosipulia öljyssä n. 2–3 minuuttia. Huuhto kikherneet vedellä ja valuta vesi pois. Lisää pannulle kikherneet, tomaattimurska ja puolikuivatut tomaatit ja anna kiehua hiljalleen n. 10 minuuttia.

Vaihe 3

Kaada joukkoon Teriyaki-kastike ja anna kiehua hiljalleen vielä n. 10 minuuttia. Mausta omenaetikalla. Poista foliot varovasti perunoiden ympäriltä ja leikkaa perunoihin pituussuunnassa viillot. Avaa perunat varovasti ja täytä haudutetuilla tomaateilla ja kikherneillä. Nosta päälle nokare ranskankermaa, koristele ruohosipulilla ja tarjoa.