

Bruschetta s edamame a polosušenými rajčaty

Celkový čas vaření **30 min.** **30 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
2.520 kJ / 602 kcal

Tuky: **36,7 g** Bílkoviny: **15,2 g**
Sacharidy: **52,3 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Na zálivku z edamamu:

400 g Edamame, bez skořápky

1 avokádo

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

3 polévkové lžíce arašídového oleje (nebo
rostlinného oleje)

1 polévková lžíce citronové šťávy

2 polévkové lžíce moučkového cukru

1 špetka soli

Rajčatová poleva:

180 g polosušených rajčat (viz
tip)

2,5 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

4 polévkové lžíce olivového oleje

1 čajová lžička citronové šťávy

0,5 Oregano (nebo bazalka)
podle chuti

0,5 veganské bagety

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Příprava polosušených rajčat (lze péct paralelně v troubě při přípravě jiných receptů): Předehřejte troubu na 120-130°C horní/spodní ohřev. Omyjte 400 g cherry rajčat, nakrájejte na poloviny, pokapejte s 2 lžícemi olivového oleje, rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě cca 2 hodiny.

Krok 2

Připravte edamame topping. Edamame blanšírujte, zchladte ve studené vodě a důkladně scedte. Poté odstraňte tenkou slupku z fazolí. Avokádo rozpulte, vyjměte pecku, oloupejte a dužinu nakrájejte na plátky.

Krok 3

Do mixéru dejte 200 g edamame, všechny ostatní ingredience na polevu edamame a rozmixujte na pyré.

Krok 4

Rajčatovou polevu připravíte tak, že nakrájíte rajčata napůl, vložíte je do mísy a ochutíte Kikkoman Sójovou omáčkou, 3 lžícemi olivového oleje, citronovou šťávou a oreganem.

Krok 5

Bagetu nakrájejte na plátky silné 1 cm a potřete je zbylým olivovým olejem. Poté je opečte dozlatova.

Na opečené plátky bagety naneste edamame topping, přidejte zbylé edamame fazole a ozdobte rajčatovým toppingem. Ihned podávejte.