KIKKOMAN

Miska s pečenou dýní teriyaki a edamame

Celkový čas vaření **30 min.** **10 min.** Doba přípravy **20 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.209 kJ / 767 kcal

Tuky: **31 g** Bílkoviny: **20 g**
Sacharidy: **110 g**

INGREDIENCE

2 Porce

400 g	máslové dýně
3 polévkové lžíce	Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem
80 g	šalotek
0,5 polévkové lžíce	olivového oleje
2 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
2 čajové lžičky	medu
1	avokádo Hass (140 g)
2 čajové lžičky	citronové šťávy
80 g	ředkviček
300 g	vařené hnědé rýže
120 g	vařených edamame

Dresink:

3 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
0,5 polévkové lžíce	javorového sirupu
2 čajové lžičky	Kikkoman Pražený sezamový olej

K podávání:

20 g	pražených kešu ořechů
2 čajové lžičky	černého sezamu
2	hrsti koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

400 g máslové dýně - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem
Dýni rozkrojte napůl, oloupejte a nakrájejte na plátky silné asi 2,5 cm. Vložte je do zapékací mísy, potřete Kikkoman Teriyaki wok omáčkou s praženým sezamem a pečte v troubě předehřáté na 200 °C (horní a dolní ohřev) asi 20 minut, dokud nezměknou.

Krok 2

80 g šalotek - **0,5 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **2 čajové lžičky** medu
Šalotky nakrájejte na tenké měsíčky. Na pánvi rozehřejte olivový olej, přidejte šalotky a krátce je orestujte. Přidejte Kikkoman Ponzu citrónovou sójovou omáčku a med. Za stálého míchání vařte, dokud nezezlátnou a nezkaramelizují.

Krok 3

1 avokádo Hass (140 g) - **2 čajové lžičky** citronové šťávy - **80 g** ředkvičeк - **300 g** vařené hnědé rýže - **120 g** vařených edamame
Avokádo nakrájejte na kostky a zakápněte citronovou šťávou. Ředkvičky nakrájejte na tenké plátky. Do misky naaranžujte rýži, pečenou dýni, šalotky, avokádo, ředkvičky a edamame.

Krok 4

3 polévkové lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka **0,5 polévkové lžíce** javorového sirupu - **2 čajové lžičky** Kikkoman Pražený sezamový olej
V malé misce smíchejte omáčku Kikkoman Ponzu citrón, javorový sirup a Kikkoman Sezamový olej.

Krok 5

20 g pražených kešu ořechů - **2 čajové lžičky** černého sezamu - **2** hrsti koriandru

Kešu ořechy nasekejte. Misku přelijte dresinkem, poté posypte kešu ořechy, sezamem a koriandrem.