KIKKOMAN

Pomazánka z dýně Hokkaido a cottage sýra

Celkový čas vaření **25 min.** **5 min.** Doba přípravy **20 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
788 kJ / 188 kcal

Tuky: **12,7 g** Bílkoviny: **8,6 g**
Sacharidy: **11,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g	dýně Hokkaido
200 g	cottage sýra
30 ml	olivového oleje
30 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
20 ml	citronové šťávy
0,5 čajové lžičky	čerstvě nastrouhaného zázvoru
0,33 čajové lžičky	mletého muškátového oříšku
30 g	opražených mandlových plátků
	Čerstvá petržel, na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dýni nakrájejte na klínky, zakápněte olivovým olejem a pečte při 180 °C asi 20 minut. Nechte vychladnout.

Krok 2

Do mixéru přidejte cottage sýr, nastrouhaný zázvor, citronovou šťávu opražené mandlové plátky a muškátový oříšek. Podle chuti můžete přidat i trochu citronové kůry.

Krok 3

Přidejte pečenou dýni, dochuťte Sójovou omáčkou Kikkoman a poté rozmixujte dohladka.

Krok 4

Pomazánku přendejte na talíř a před podáváním ozdobte čerstvou petrželí.