

Bowl z pieczoną dynią teriyaki i edamame

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.209 kJ / 767 kcal

Tłuszcz: **31 g** Białko: **20 g**

Węglowodany: **110 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

400 g	dyni piżmowej
3 łyżki	<u>Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman</u>
80 g	szalotki
0,5 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
2 łyżeczki	miodu
1	awokado Hass (140 g)
2 łyżeczki	soku z cytryny
80 g	rzodkiewki
300 g	ugotowanego brązowego ryżu
120 g	ugotowanego edamame
Dressing:	
3 łyżki	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
0,5 łyżki	syropu klonowego
2 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
Przybranie:	
20 g	prażonych orzechów nerkowca
2 łyżeczki	czarnego sezamu
2	garście kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g dyni piżmowej - **3 łyżki** Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman
Dynię przekrój na pół, obierz i pokrój w plastry o grubości około 2,5 cm. Umieść w naczyniu żaroodpornym, posmaruj Sosem do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman i piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C (góra-dół) przez 20 minut, aż zmięknie.

Krok 2

80 g szalotki - **0,5 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **2 łyżeczki** miodu
Pokrój szalotkę w cienkie łódeczki. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj szalotkę i krótko podsmaż. Dodaj Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i miód. Smaż, stale mieszając, aż sos nabierze złotego koloru i skarmelizuje się.

Krok 3

1 awokado Hass (140 g) - **2 łyżeczki** soku z cytryny - **80 g** rzodkiewek - **300 g** ugotowanego brązowego ryżu - **120 g** ugotowanego edamame
Awokado pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. W misce ułóż warstwami ryż, pieczoną dynię, karmelizowane szalotki, awokado, rzodkiewki i edamame.

Krok 4

3 łyżki Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman **0,5 łyżki** syropu klonowego - **2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

W małej misce wymieszaj Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman, syrop klonowy i Olej sezamowy Kikkoman.

Krok 5

20 g prażonych orzechów nerkowca - **2 łyżeczki** czarnego sezamu - **2** garście kolendry
Posiekaj orzechy nerkowca. Skrop bowl dressingiem, a następnie posyp orzechami nerkowca, sezamem i kolendrą.