

Trójkąci z ciasta francuskiego z warzywami i czarnym sezamem

Czas ogółem **40 min** 15 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.470 kJ / 590 kcal

Tłuszcz: **36 g** Białko: **13 g**
Węglowodany: **52,0 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

150 g cukinii
150 g marchewki
1 mała cebula
100 g zielonego groszku,
ugotowanego
1 łyżka oliwy
2 łyżki [Sos Teriyaki z prażonym
sezamem do dań z woka
Kikkoman](#)
0,5 łyżeczki kurkumy
0,5 łyżeczki kolendry
0,5 łyżeczki kuminu
200 g ciasta francuskiego
1 jajko
1 łyżeczka czarnego sezamu
Do podania
[Sos Teriyaki z prażonym
sezamem do dań z woka
Kikkoman](#)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Cukinię i marchewkę zetrzyj na grubych oczkach tarki. Cebulę drobno posiekaj. Podsmaż warzywa na oliwie. Dodaj groszek, Sos do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman oraz przyprawę i odstaw do wystudzenia.

Krok 2

Ciasto francuskie pokrój na 4 kwadraty. Na środek każdego z kwadratów nałóż po równej porcji farszu. Brzegi posmaruj roztrzepanym jajkiem i zlep je, tworząc trójkąty. Wierzch również posmaruj jajkiem i posyp sezamem. Piecz do zrumienienia przez około 20 minut w 200°C.

Krok 3

Upieczone trójkąty podawaj z Sosem do woka Teriyaki z sezamem Kikkoman.