

Боул с запеченной тыквой в соусе терияки и эдамаме

Общее время **30 мин** 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 209 кДж / 767 ккал

Жиры: **31 г** Белки: **20 г**

Углеводы: **110 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

400 г	тыквы Баттернат
3 ст. л.	<u>вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом</u>
80 г	лука-шалота
0,5 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
2 ч. л.	меда
1	авокадо Хаас (140 г)
2 ч. л.	лимонного сока
80 г	редиса
300 г	вареного коричневого риса
120 г	вареного эдамаме
Заправка:	
3 ст. л.	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
0,5 ст. л.	кленового сиропа
2 ч. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
Для подачи:	
20 г	обжаренных орехов кешью
2 ч. л.	черного кунжута
2	горсти листьев кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

400 г тыквы Баттернат - **3 ст. л.** вок-соуса

Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом

Разрежьте тыкву пополам, очистите от кожуры и нарежьте ломтиками толщиной около 2,5 см. Выложите в форму для запекания, смажьте вок-соусом Терияки Kikkoman и запекайте в предварительно разогретой до 200°C духовке (с верхним и нижним нагревом) 20 минут до готовности.

Шаг 2

80 г лука-шалота - **0,5 ст. л.** оливкового масла - **2**

ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman

«Лимон» - **2 ч. л.** меда

Нарежьте лук-шалот тонкими дольками. Разогрейте оливковое масло на сковороде, добавьте лук-шалот и немного обжарьте. Добавьте соус Понзу Kikkoman Лимон и мед. Готовьте, постоянно помешивая, до появления золотистого цвета и карамелизации.

Шаг 3

1 авокадо Хаас (140 г) - **2 ч. л.** лимонного сока -

80 г редиса - **300 г** вареного коричневого риса -

120 г вареного эдамаме

Нарежьте авокадо кубиками и сбрызните лимонным соком. Нарежьте редис тонкими кружками. Выложите в боул рис, запеченную тыкву, лук-шалот, авокадо, редис и эдамаме.

Шаг 4

3 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman

«Лимон» **0,5 ст. л.** кленового сиропа - **2 ч. л.**

масла Kikkoman из поджаренного кунжута

Смешайте соус Понзу Kikkoman Лимон, кленовый сироп и кунжутное масло Kikkoman в небольшой миске.

Шаг 5

20 г обжаренных орехов кешью - **2 ч. л.** черного кунжута - **2** горсти кинзы

Измельчите орехи кешью. Сбрызните содержимое боула заправкой, а затем посыпьте орехами кешью, кунжутом и кинзой.