

Брускетта с эдамамэ и вялеными томатами

Общее время 30 мин 30 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 520 кДж / 602 ккал

Жиры: 36,7 г Белки: 15,2 г

Углеводы: 52,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для топпинга с эдамамэ:

- 400 г соевых бобов эдамамэ (без стручков)
- 1 авокадо
- 1 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- 3 ст. л. арахисового масла (или растительного масла)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сахарной пудры
- 1 щепотка соли

Для топпинга с томатами:

- 180 г вяленых томатов (см. рекомендацию по приготовлению)
- 2,5 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- по желанию: орегано (или базилик)
- 0,5 веганского багета

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления топпинга с эдамамэ бланшировать эдамамэ, обдать холодной водой, дать стечь жидкости и удалить тонкую кожуру. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, вынуть мякоть и нарезать дольками.

Шаг 2

Положить в блендер 200 г эдамамэ и все остальные ингредиенты, необходимые для топпинга, и пюрировать.

Шаг 3

Для приготовления топпинга с томатами разрезать томаты пополам, положить в миску и заправить соевым соусом, 3 ст. л. оливкового масла, лимонным соком и орегано.

Шаг 4

Багет нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, обмакнуть в оставшемся оливковом масле и обжарить. Положить на ломтики багета слой топпинга с эдамаме, на него выложить оставшиеся бобы, сверху уложить топпинг с томатами и подать к столу.