

Вегетарианский сэндвич с хумусом

Общее время 30 мин 15 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 685 кДж / 641 ккал

Жиры: 19,8 г Белки: 20,4 г
Углеводы: 87,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

- 1 банка консервированного нута (массой нетто 240 г)
- 4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Юдзу»
- 1 ст. л. льняного масла
- 4 ст. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшой кабачок
- 1 красный лук
- 1 небольшой красный болгарский перец
- 1 небольшой баклажан
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. мёда
- 40 г руколы
- 2 флабатты (плоской чабатты)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 банка консервированного нута (массой нетто 240 г) - **2 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Юдзу»** **1 ст. л. льняного масла** - Свежемолотый перец - **1 ст. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком**

Разогрейте духовку до 200°C. Для приготовления хумуса слейте воду с нута и пюрируйте половину нута с 2 ст. л. соуса Понзу Kikkoman Юдзу и 2 ст. л. воды. Оставшийся нут выложите в небольшую форму для выпечки, смешайте с льняным маслом, небольшим количеством перца и 1 ст. л. соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком, затем запекайте в разогретой духовке около 15 минут.

Шаг 2

1 небольшая морковь - 1 небольшой кабачок - 1 красный лук - 1 небольшой красный болгарский перец - 1 небольшой баклажан - **2 ст. л. оливкового масла** - **3 ст. л. вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком** - Свежемолотый перец

Подготовьте овощи и нарежьте их кружочками толщиной около 2 мм или кусочками размером около 2 см. Обмажьте их оливковым маслом, 3 ст. л. соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком и немного поперчите. Выложите на противень для гриля и готовьте на гриле около 15 минут, в зависимости от того, насколько мягкими вы их любите. В качестве альтернативы можно приготовить на плите в сковороде-гриль или в духовке, используя функцию гриля.

Шаг 3

2 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Юдзу» - 2 ч. л. мёда - 40 г руколы - 2 флябатты (плоских чиабатты)

Чтобы приготовить заправку, смешайте 2 ст. л. соуса Понзу Kikkoman Юдзу с мёдом. Вымойте и высушите руколу. Разрежьте флябатты и смажьте обе стороны хумусом. На нижние половинки выложите руколу и овощи-гриль, сбрызните заправкой и накройте верхними половинками. По желанию украсьте хрустящим нутом и подавайте с гарниром из оставшихся овощей.