

Edamame ve Yarı Kurutulmuş Domatesli Bruschetta

toplam süre **30 dak.** **30 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.520 kJ / 602 kcal

Yağ: **36,7 gr** Protein: **15,2 gr**
Karbonhidrat: **52,3 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Edamame üst malzemesi için:

400 gr	edamame, soyulmuş
1	avokado
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
3 yemek kaşığı	fıstık yağı (veya bitkisel yağ)
1 yemek kaşığı	limon suyu
2 yemek kaşığı	pudra şekeri
1 tutam	tuz

Domatesli üst malzeme için:

180 gr	yarı kurutulmuş domates (ipucuna bakın)
2,5 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
4 yemek kaşığı	zeytinyağı
1 tatlı kaşığı	limon suyu
	İsteğe göre kekik (veya fesleğen)
0,5	vegan baget

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Edamame üst malzemesi için, edamame kısa süre haşlanır, soğuk suda bekletilir, iyice süzülür ve ince kabuğu soyulur. Avokado ikiye bölünür, çekirdeği çıkartılır, avokado soyulur ve dilimler halinde kesilir.

Adım 2

200 g edamame ve diğer tüm malzemeler edamame üst malzemesi için bir blender ile püre haline getirilir.

Adım 3

Domatesli üst malzeme için domatesler ikiye bölünür, bir kâseye alınır ve soya sosu, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, limon suyu ve kekik eklenir.

Adım 4

Baget yaklaşık 1 cm kalınlığında dilimler halinde kesilir, üzerine kalan zeytinyağı sürülür ve tost edilir. Baget dilimlerine edamame sosu sürülür, üzerine kalan edamame yerleştirilir, domates sosuyla süslenip servis yapılır.

Adım 5

Hazırlanışı: Yarı kurutulmuş domatesler (bunlar başka tarifler hazırlanırken fırında pişirilebilir): Fırın önceden 120-130°C derecede ısıtılır. 400 g çeri domates yıkanır, ikiye bölünür, üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirilir, fırın kağıdı ile kaplanmış bir fırın tepsisine yayılır ve fırında yaklaşık 2 saat

pişirilir.