KIKKOMAN

Hokkaido kabağı ve lor peynirli ezme

toplam süre **25 dak.** **5 dak.** hazırlık süresi **20 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
788 kJ / 188 kcal

Yağ: **12,7 gr** Protein: **8,6 gr**
Karbonhidrat: **11,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

300 gr	Hokkaido kabağı
200 gr	lor peyniri
30 ml	zeytinyağı
30 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
20 ml	limon suyu
0,5 tatlı kaşığı	taze rende zencefil
0,33 tatlı kaşığı	muskat rendesi
30 gr	kavrulmuş file badem
	Süslemek için taze maydanoz

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Kabağı dilimleyin, üzerine zeytinyağı gezdirin ve 180 derecede yaklaşık 20 dakika fırınlayın. Soğumaya bırakın.

Adım 2

Lor peyniri, rendelenmiş zencefil, limon suyu kavrulmuş file badem ve muskatı mutfak robotuna ekleyin. İsteğe bağlı olarak biraz limon kabuğu rendesi de ilave edebilirsiniz.

Adım 3

Fırınlanmış kabağı ekleyin, Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce ile tatlandırın ve pürüzsüz olana kadar robottan geçirin.

Adım 4

Ezmeyi bir tabağa aktarın ve servis yapmadan önce taze maydanozla süsleyin.