KIKKOMAN

Kinoalı Sebzeli Bento Kutusu

toplam süre **30 dak.**

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.247 kJ / 776 kcal

Yağ: **39,6 gr** Protein: **39,9 gr**
Karbonhidrat: **59,4 gr**

MALZEMELER

1 porsiyon

120 gr	kabak (örn. hokkaido)
1 tatlı kaşığı	kavrulmuş susam yağı
2 tatlı kaşığı	zeytinyağı
4 yemek kaşığı	Kikkoman Ponzu Limonlu
40 gr	kinoa (örn. üç renkli)
60 gr	dondurulmuş bezelye
0,25 demet	maydanoz
4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1	adet yumurta
30 gr	kırmızı hindiba (alternatif olarak: kırmızı kıvırcık marul veya meşe yaprağı marul)
0,25 tatlı kaşığı	esmer şeker
2 tutam	Harissa sosu
6	adet altın çilek (yer kirazı)
50 gr	küp peynir (örn. gouda, edam, dağ peyniri)
2 tatlı kaşığı	Kikkoman Doğal Fermente Tatlı Soya Sosu
1 yemek kaşığı	kabak çekirdeği

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın önceden 220°C üst/alt ayarında (200°C konveksiyon) ısıtılır. Kabak yıkanır, lokma büyüklüğünde doğranır, susam yağı, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı Ponzu Limonlu soya sosu ile karıştırılır, küçük bir fırın kabına yerleştirilir ve yaklaşık 10-15 dakika fırında pişirilir.

Adım 2

Bu sırada kinoa (yakl. 15 dakika) ve bezelye (yakl. 5-7 dakika) kaynar suda haşlanır. Maydanoz yıkanır, kurulanır, yaprakları koparılır, ince ince doğranır, 2 tatlı kaşığı soya sosuyla birlikte kinoa ve bezelye karışımına eklenir.

Adım 3

Yumurta haşlanır, soyulur ve dörde bölünür. Kırmızı hindiba ince şeritler halinde kesilir, yıkanır ve kurulanır. Dressing sos için soya sosunun geri kalanı Ponzu Limonlu, şeker, harissa ve kalan zeytinyağı ile karıştırılır ve götürmek için vida kapaklı bir kavanoza dökülür.

Adım 4

Yer kirazı yıkanır ve kurulanır. Malzemeler bir bento kutusuna/beslenme çantasına yerleştirilir, yer kirazı ve kabak çekirdeğiyle süslenir, küçük sos paketi yanına koyulur ve alıp götürüne kadar soğuk tutulur.