KIKKOMAN

Poke bowl z kaszą kuskus, hummusem, pieczoną ciecierzycą i warzywami w sezamie

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
7.804 kJ / 1.864 kcal

MALZEMELER

4 porsiyon

200 gr	kaszy kuskus
150 gr	ugotowanej ciecierzycy
1 yemek kaşığı	oliwy
1 yemek kaşığı	Kikkoman Poke Sos
	Szczypta pieprzu
20 gr	sezamu
2	ogórki gruntowe
1 demet	rzodkiewki
Hummus	
250 gr	ugotowanej ciecierzycy
40 gr	tahini
1 yemek kaşığı	oliwy
80 ml	zimnego soku z buraka
20 ml	soku z cytryny
5 gr	Kikkoman Poke Sos

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Piekarnik nagrzewamy do 220 stopni. Ciecierzycę mieszamy z oliwą, pieprzem i Sosem Poke. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 15 minut, do zrumienienia.

Adım 2

Kaszę kuskus przesypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem (o 0,5 cm ponad poziom kaszy). Odstawiamy na 5 minut, a następnie mieszamy widelcem i nakładamy do misek.

Adım 3

Wszystkie składniki na hummus miksujemy ze sobą na gładki krem.

Adım 4

Sezam prażymy na suchej patelni i mieszamy z pokrojonymi ogórkami i rzodkiewkami. Wraz z hummusem i pieczoną ciecierzycą układamy na kaszy.