

Bowl di zucca teriyaki con edamame

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

3.209 kJ / 767 kcal

Grassi: **31 g** Proteine: **20 g**

Carboidrati: **110 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

400 g di zucca violino
3 cucchiaini Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman
80 g di scalogno
0,5 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
2 cucchiaini di miele
1 avocado Hass (circa 140 g)
2 cucchiaini di succo di limone
80 g di ravanelli
300 g di riso integrale cotto
120 g di edamame cotti
Condimento:
3 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
0,5 cucchiaini di sciroppo d'acero
2 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
Per servire:
20 g di anacardi tostati
2 cucchiaini di semi di sesamo nero
2 manciate di coriandolo fresco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

400 g di zucca violino - **3 cucchiaini** Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman

Tagliare la zucca a metà, sbucciarla e tagliarla a fette spesse circa 2,5 cm. Disporle in una pirofila, condirle uniformemente con la Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman e cuocere in forno preriscaldato a 200°C (modalità statica sopra/sotto) per 20 minuti, finché non saranno tenere.

Passaggio 2

80 g di scalogno - **0,5 cucchiaini** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **2 cucchiaini** di miele

Tagliare lo scalogno a fette sottili. Scaldare l'olio d'oliva in una padella, unire lo scalogno e farlo saltare brevemente. Aggiungere la Salsa Ponzu Agrumata Kikkoman e il miele. Cuocere mescolando continuamente fino a quando non sarà dorato e caramellato.

Passaggio 3

1 avocado Hass (140 g) - **2 cucchiaini** di succo di limone - **80 g** di ravanelli - **300 g** di riso integrale cotto - **120 g** di edamame cotti

Tagliare l'avocado a cubetti e spruzzarlo con il succo di limone. Affettare finemente i ravanelli. Disporre in due ciotole il riso, la zucca arrosto, lo scalogno, l'avocado, i ravanelli e gli edamame.

Passaggio 4

3 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman **0,5 cucchiaini** di sciroppo d'acero - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo

Tostato Kikkoman

In una ciotolina, mescolare la Salsa Ponzu Agrumata Kikkoman, lo sciroppo d'acero e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman.

Passaggio 5

20 g di anacardi tostati - **2 cucchiaini** di semi di sesamo nero - **2** manciate di coriandolo fresco
Tritare grossolanamente gli anacardi. Condire la bowl con il dressing appena preparato e completare con gli anacardi, i semi di sesamo e il coriandolo fresco.