KIKKOMAN

Hokkaido-pompoen- en cottage cheese spread

totale tijd **25 min.** **5 min.** voorbereidingstijd **20 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
788 kJ / **188 kcal**

Vetten: **12,7 g** Eiwitten: **8,6 g**
Koolhydraten: **11,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

300 g	Hokkaido-pompoen
200 g	cottage cheese
30 ml	olijfolie
30 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
20 ml	citroensap
0,5 tl	versgeraspte gember
0,33 tl	gemalen nootmuskaat
30 g	geroosterde amandelschilfers
	Verse peterselie voor garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de pompoen in partjes, besprenkel ze met olijfolie en rooster ze ongeveer 20 minuten op 180 °C. Laat afkoelen.

Stap 2

Doe de cottage cheese, geraspte gember, citroensap, geroosterde amandelschilfers en nootmuskaat in een keukenmachine. Voeg eventueel een beetje citroenschil toe.

Stap 3

Voeg de geroosterde pompoen toe, breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus en mix tot een gladde massa.

Stap 4

Schep de spread op een bord en garneer met de verse peterselie voor het serveren.