

Teriyaki bowl met geroosterde pompoen en edamame

totale tijd **30 min.** 10 min. voorbereidingstijd 20 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

3.209 kJ / 767 kcal

Vetten: **31 g** Eiwitten: **20 g**

Koolhydraten: **110 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

400 g	flespompoen
3 el	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad</u>
80 g	sjalotten
0,5 el	olijfolie
2 el	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof</u>
2 tl	honing
1	hass-avocado (140 g)
2 tl	citroensap
80 g	radijsjes
300 g	gekookte bruine rijst
120 g	gekookte edamame
Dressing:	
3 el	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof</u>
0,5 el	ahornsiroop
2 tl	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
Om te serveren:	
20 g	geroosterde cashewnoten
2 tl	zwarte sesamzaadjes
2	handjes koriander

VOORBEREIDING

Stap 1

400 g flespompoen - **3 el** Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad

Snijd de pompoen doormidden, schil hem en snijd hem in plakken van ongeveer 2,5 cm dik. Leg de plakken in een ovenschaal, bestrijk ze met de Kikkoman Teriyaki Woksaus met geroosterde Sesamzaad en rooster ze 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C (boven- en onderwarmte) tot ze gaar zijn.

Stap 2

80 g sjalotten - **0,5 el** olijfolie - **2 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **2 tl** honing

Snijd de sjalotten in dunne partjes. Verhit de olijfolie in een pan, voeg de sjalotten toe en bak ze kort. Voeg de Kikkoman Ponzu Citroen en de honing toe. Bak al roerend tot ze goudbruin en gekaramelliseerd zijn.

Stap 3

1 hass-avocado (140 g) - **2 tl** citroensap - **80 g** radijsjes - **300 g** gekookte bruine rijst - **120 g** gekookte edamame

Snijd de avocado in blokjes en besprenkel deze met het citroensap. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Schik de rijst, de geroosterde pompoen, de sjalotten, de avocado, de radijsjes en de edamame in een kom.

Stap 4

3 el Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof **0,5 el** ahornsiroop - **2 tl** Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Meng de Kikkoman Ponzu Citroen, ahornsiroop en Kikkoman Sesamolie in een kleine kom.

Stap 5

20 g geroosterde cashewnoten - **2 tl** zwarte sesamzaadjes - **2** handjes koriander

Hak de cashewnoten fijn. Besprenkel de kom met de dressing en strooi er vervolgens de cashewnoten, sesamzaadjes en koriander over