KIKKOMAN

Tartinade de potimarron au fromage frais

durée totale **25 min.** **5 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
788 kJ / 188 kcal

Matières grasses: **12,7 g** Protéines: **8,6 g**
Glucides: **11,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de potimarron
200 g	de fromage frais (type cottage cheese)
30 ml	d'huile d'olive
30 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
20 ml	de jus de citron
0,5 càc	de gingembre fraîchement râpé
0,33 càc	de noix de muscade moulue
30 g	d'amandes effilées grillées
	Persil frais pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Couper le potimarron en quartiers, arroser d'huile d'olive et le faire rôtir au four à 180 °C pendant environ 20 minutes. Laisser refroidir.

Étape 2

Placer le fromage frais, le gingembre râpé, le jus de citron, les amandes effilées grillées et la muscade dans un robot culinaire. Ajouter un peu de zeste de citron si vous le souhaitez.

Étape 3

Ajouter le potimarron rôti, assaisonner avec la Sauce Soja Kikkoman, puis mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Étape 4

Transférer la tartinade sur une assiette, garnir avec les amandes effilées et le persil frais avant de servir.