KIKKOMAN

Abóbora butternut hasselback

Tempo total **60 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **45 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
666 kJ / 159 kcal

Gorduras totais: **11,7 g** Proteína: **4,5 g**
Hidratos de carbono: **8,1 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	abóbora butternut grande
2	dentes de alho
3 colheres de sopa	azeite
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de sopa	xarope de açúcar claro (alternativamente: xarope de agave)
1,5 colheres de chá	gengibre ralado
	Pimenta acabada de moer
1	caixa de agrião de jardim fresco

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descascar a abóbora, cortar ao meio a extremidade grossa no centro, retirar as sementes, voltar a juntar a abóbora e colocar sobre um tabuleiro de forno. Fazer cortes na abóbora, com uma distância de aprox. 2-3 mm, mas sem cortar até ao fundo.

Passo 2

Descascar o alho, esmagar, misturar com óleo, Ponzu, xarope e gengibre e temperar com pimenta. Pincelar a abóbora com metade da marinada, tendo o cuidado de também molhar os cortes. Assar a abóbora no forno preaquecido a 180 °C (com convecção: 160 °C) durante cerca de 40-45 minutos, pincelando ocasionalmente com a restante marinada.

Passo 3

Colocar a abóbora numa travessa e salpicar com o restante molho do tabuleiro de forno. Cortar o agrião da caixa, decorar a abóbora butternut hasselback e servir.