KIKKOMAN

Pasta de abóbora Hokkaido e queijo cottage

Tempo total **25 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
788 kJ / 188 kcal

Gorduras totais: **12,7 g** Proteína: **8,6 g**
Hidratos de carbono: **11,5 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g	de abóbora Hokkaido
200 g	de queijo cottage
30 ml	de azeite
30 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
20 ml	de sumo de limão
0,5 colheres de chá	de gengibre fresco ralado
0,33 colheres de chá	de noz-moscada em pó
30 g	de lascas de amêndoa tostadas
	Salsa fresca para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte a abóbora em gomos, regue com o azeite e asse a 180 °C durante cerca de 20 minutos. Deixe arrefecer.

Passo 2

Coloque o queijo cottage, o gengibre ralado, o sumo de limão, as lascas de amêndoa torradas e a noz-moscada num processador de alimentos. Adicione um pouco de raspa de limão, se desejar.

Passo 3

Junte a abóbora assada, tempere com o Molho de Soja Kikkoman e triture até obter uma mistura homogénea.

Passo 4

Transfira a pasta para um prato e decore com a salsa fresca antes de servir.