KIKKOMAN

Křupavá feta miska s panko strouhankou

Celkový čas vaření **60 min.** **20 min.** Doba přípravy **40 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.139 kJ / 756 kcal

Tuky: **45,8 g** Bílkoviny: **28,3 g**
Sacharidy: **54 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Na pečenou cizrnu:

100 g	konzervované cizrny
1 polévková lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
1 polévková lžíce	Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí

Na feta hranolky v panko strouhance:

200 g	fety
2	černé olivy bez pecek
60 g	Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka
	Několik lístků rozmarýnu, nasekaných
1	vejce
1 polévková lžíce	Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí
3 polévkové lžíce	bramborového škrobu
1 polévková lžíce	rostlinného oleje

Na salát:

1 polévková lžíce	Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí
2 polévkové lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
	čerstvě mletý černý pepř
125 g	směsi listových salátů z planých bylinek
2	mini okurky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g konzervované cizrny - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej **1 polévková lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí
Předehřejte troubu na 180 °C. Cizrnu propláchněte a osušte. Smíchejte Kikkoman Pražený sezamový olej a Kikkoman Teriyaki BBQ omáčku s medem & kouřovou příchutí, promíchejte s cizrnou, rozprostřete do malé zapékací misky a pečte v předehřáté troubě 25–30 minut.

Krok 2

200 g fety - **2** černé olivy bez pecek - **60 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - Několik lístků rozmarýnu, nasekaných - **1** vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí - **3 polévkové lžíce** bramborového škrobu
Na feta hranolky nakrájejte fetu na 6 hranolků. Olivy nakrájejte velmi najemno a smíchejte je s Kikkoman Panko a rozmarýnem. Vejce rozšlehejte s Kikkoman Teriyaki BBQ omáčkou s medem & kouřovou příchutí a nalijte do mělké misky. Bramborový škrob a směs s panko strouhankou nasypte do dvou samostatných mělkých misek. Feta hranolky obalte nejprve ve škrobu, poté v rozšlehaném vejci a nakonec ve směsi Kikkoman Panko.

Krok 3

1 polévková lžíce rostlinného oleje
Na pánvi rozehřejte olej a feta hranolky smažte 6–8 minut, během smažení je obracejte, dokud nebudou ze všech stran zlatavé a křupavé.

100 g	cherry rajčat různých barev
1	vanička řeřichy

Krok 4

1 polévková lžíce Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - čerstvě mletý černý pepř - **125 g** směsi listových salátů z planých bylinek - **2** mini okurky - **100 g** cherry rajčat různých barev - **1** vanička řeřichy
Na salát smíchejte Kikkoman Teriyaki BBQ omáčkou s medem & kouřovou příchutí a Kikkoman Sezamovým olejem a dochuťte pepřem. Salát omyjte a osušte, okurky nakrájejte na plátky a rajčata rozpulte nebo nakrájejte na čtvrtiny. Řeřichu odstřihněte z vaničky. Salátové ingredience promíchejte s dresinkem nebo je jím přelijte a poté rozdělte do misek.