

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
For the salad:
1 polévková lžíce Kikkoman Teriyaki BBQ
omáčka s medem a
kouřovou příchutí
2 polévkové lžíce Kikkoman Pražený
sezamový olej
125 g čerstvě mletý černý pepř
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
Předehejte 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 zapékačské misky a pečte v předehevané 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 nasypete 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 obraťte, 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 dochutíte pepřem. Salát omyjte a osušte, okurky nakrájejte na plátky a rajčata rozpulte nebo nakrájejte na čtvrtiny. Řeřichu odstříhněte z vaničky. Salátové ingredience promíchejte s dresinkem nebo je jím přelijte a poté rozdělte do misek.