

# Listové těsto s chřestem a smetanovým sýrem

Celkový čas vaření **30 min.** 10 min. Doba přípravy 20 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):  
**3.945 kJ / 945 kcal**

Tuky: **68 g** Bílkoviny: **18,5 g**  
Sacharidy: **69 g**

## INGREDIENCE

### 2 Porce

**1 svazek** zeleného chřestu  
**1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej  
**2 polévkové lžíce** bílého sezamu  
**200 g** listového těsta  
**130 g** přírodního smetanového sýra  
**4 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí  
**1 polévková lžíce** černého sezamu  
**1** vejce

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**1 svazek** zeleného chřestu - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - **2 polévkové lžíce** bílého sezamu  
Chřest omyjte a odlomte nebo odřízněte dřevnaté konce (cca 2–3 cm). Pokud jsou stonky silnější, spodní část jemně oloupejte. Osušte, potřete Kikkoman Praženým sezamovým olejem a poté obalte v bílém sezamu.

### Krok 2

**200 g** listového těsta - **130 g** přírodního smetanového sýra - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí  
Smetanový sýr smíchejte s omáčkou Kikkoman Teriyaki BBQ med a rozetřete na plát listového těsta. Těsto nakrájejte na 4 dlouhé pruhy a každý pruh obtočte kolem několika stonků chřestu.

### Krok 3

**1 polévková lžíce** černého sezamu - **1** vejce - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí  
Zabaleny chřest položte na plech vyložený pečicím papírem. Potřete rozšlehaným vejcem a posypte černým sezamem. Pečte 20 minut při 200 °C. Podávejte s Kikkoman Teriyaki BBQ omáčkou s medem.