

Středomořská zapečená polenta

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

Nutriční hodnoty (na porci):

2.636 kJ / 633 kcal

Tuky: **32,5 g** Bílkoviny: **28,8 g**

Sacharidy: **53,6 g**

INGREDIENCE

2 Porce

1,5 polévková lžíce	<u>Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen</u>
500 ml	vody
125 g	polenty
3 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Omáčka na rýži</u>
4 špetky	čerstvě mletého černého pepře
80 g	čerstvého sýra (kozího nebo běžného)
50 g	černých a zelených oliv nakrájených na plátky
100 g	fety
130 g	cherry rajčat
2 čajové lžičky	<u>Kikkoman Pražený sezamový olej</u>
1 polévková lžíce	<u>Kikkoman Omáčka na rýži</u>
2 plátky	vařené šunky nakrájené na proužky několik lístků bazalky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1,5 polévková lžíce Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **500 ml** vody - **125 g** polenty - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Omáčka na rýži - **4 špetky** čerstvě mletého černého pepře
Troubu předehřejte na 200 °C a polovinu plechu vyložte pečicím papírem. Kikkoman Základ na ramen rozmíchejte ve vodě a přiveďte k varu. Vsypete polentu, znovu přiveďte k varu a asi 5 minut vařte do zhoustnutí. Dochutěte Kikkoman Dochucovadlem na sushi rýži a pepřem. Polentu rozetřete na připravený plech (nebo na malý plech přibližně 25 × 25 cm).

Krok 2

80 g čerstvého sýra (kozího nebo běžného) - **50 g** černých a zelených oliv nakrájených na plátky - **100 g** fety
Na polentu rozdělte čerstvý sýr a rovnoměrně ho rozetřete. Posypte olivami a rozdrobenou fetou a pečte v předehřáté troubě asi 15 minut.

Krok 3

130 g cherry rajčat - **2 čajové lžičky** Kikkoman Pražený sezamový olej - **1 polévková lžíce** Kikkoman Omáčka na rýži - **2 plátky** vařené šunky nakrájené na proužky - několik lístků bazalky
Cherry rajčata rozpulte a promíchejte s Kikkoman Sezamovým olejem a Kikkoman Dochucovadlem na sushi rýži. Polentu ozdobte marinovanými rajčaty, šunkou a bazalkou, nakrájejte na porce a podávejte.