

Sýrová pita s camembertem a zeleninou

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

Nutriční hodnoty (na porci):
2.979 kJ / 712 kcal

Tuky: **40 g** Bílkoviny: **27 g**
Sacharidy: **62 g**

INGREDIENCE

2 Porce

100 g	lilku
100 g	cukety
40 g	červené cibule
4 polévkové lžíce	olivového oleje
3 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli</u>
1 čajová lžička	čerstvého tymiánu, nasekaného
120 g	camembertu
1	vejce
1 čajová lžička	srirachy
20 g	<u>Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka</u>
3 polévkové lžíce	řeckého jogurtu
1	stroužek česneku, najemno nasekaný
1 čajová lžička	medu
0,25 čajové lžičky	růžového pepře
2	pita chleby
1 hrst	rukoly

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g lilku - **100 g** cukety - **40 g** červené cibule - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 čajová lžička** čerstvého tymiánu, nasekaného
Lilek a cuketu nakrájejte na kostičky, cibuli na plátky. Zeleninu dejte do mísy, promíchejte s olejem, Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli a tymiánem. Pečte 15 minut při 200 °C.

Krok 2

120 g camembertu - **1** vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 čajová lžička** srirachy - **20 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **3 polévkové lžíce** olivového oleje
Camembert rozkrojte vodorovně na polovinu. Vejce rozšlehejte s Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli a srirachou. Sýr obalte ve vaječné směsi a Kikkoman Panko strouhance. Smažte 2½ minuty z každé strany na olivovém oleji dozlatova.

Krok 3

3 polévkové lžíce řeckého jogurtu - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1** stroužek česneku, najemno nasekaný - **1 čajová lžička** medu - **0,25 čajové lžičky** růžového pepře - **2** pita chleby - **1 hrst** rukoly
Jogurt smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou se sníženým obsahem soli, česnekem, medem a

pepřem. Omáčku rozetřete do pita chlebů, naplňte je rukolou, pečenou zeleninou a obaleným camembertem.