KIKKOMAN

Bol cu feta crocantă în panko

Timp total **60 min.** **20 min.** timp de preparare **40 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
3.139 kJ / 756 kcal

Grăsimi: **45,80 g** Proteine: **28,30 g**
Carbohidrați: **54 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Pentru năutul copt:

100 g	năut din conservă
1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
1 lingură	Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată

Pentru bastonașele de feta în panko:

200 g	brânză feta
2	măsline negre, fără sâmburi
60 g	Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
	câteva ace de rozmarin, tocate
1	ou
1 lingură	Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată
3 lingură	amidon de cartofi
1 lingură	ulei vegetal

Pentru salată:

1 lingură	Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată
2 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
	piper negru, proaspăt măcinat
125 g	amestec de frunze de salată
2	castraveți mici

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

100 g năut din conservă - **1 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman **1 lingură** Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată
Preîncălziți cuptorul la 180 °C. Clătiți năutul și uscați-l prin tamponare. Amestecați uleiul de susan Kikkoman și sosul BBQ Teriyaki Kikkoman cu miere, combinați-le cu năutul, întindeți totul într-un vas termorezistent mic și coaceți în cuptorul preîncălzit timp de 25–30 min.

Pasul 2

200 g brânză feta - **2** măsline negre, fără sâmburi - **60 g** Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez - câteva ace de rozmarin, tocate - **1** ou - **1 lingură** Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată - **3 lingură** amidon de cartofi
Pentru bastonașele de feta în panko, tăiați brânza feta în 6 bastonașe. Tăiați măslinele în cubulețe foarte mici și amestecați-le cu pesmetul Panko Kikkoman și rozmarinul. Bateți oul cu sosul BBQ Teriyaki Kikkoman cu miere și turnați-l într-o farfurie adâncă. Puneți amidonul de cartofi și amestecul de panko în două farfurii adânci separate. Treceți bastonașele de feta mai întâi prin amidon, apoi prin oul bătut și la final prin amestecul cu Panko Kikkoman.

Pasul 3

1 lingură ulei vegetal
Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți bastonașele de feta în panko timp de 6–8 min, întorcându-le pe toate părțile, până devin aurii și crocante.

Pasul 4

100 g	roșii cherry, de culori diferite
1	caserolă de creson

1 lingură Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată - **2 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - piper negru, proaspăt măcinat - **125 g** amestec de frunze de salată - **2** castraveți mici - **100 g** roșii cherry, de culori diferite - **1** caserolă de creson

Pentru salată, amestecați sosul BBQ Teriyaki Kikkoman cu miere și uleiul de susan Kikkoman, apoi condimentați cu piper. Spălați frunzele de salată și uscați-le, tăiați castraveții felii, iar roșiile tăiați-le în jumătăți sau sferturi. Tăiați cresonul din caserolă. Amestecați ingredientele pentru salată cu dressingul sau turnați-l deasupra, apoi așezați totul în boluri și adăugați năutul, brânza feta și cresonul. Serviți imediat.