KIKKOMAN

Bowl z chrupiącą fetą w panko

Czas ogółem **60 min** **20 min** Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.139 kJ / 756 kcal

Tłuszcz: **45,8 g** Białko: **28,3 g**
Węglowodany: **54 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Pieczona ciecierzyca:

100 g	ciecierzycy z puszki
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1 łyżka	Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman

Paluszki z fety w panko:

200 g	fety
2	czarne oliwki bez pestek
60 g	Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
	kilka igiełek rozmarynu, posiekanych
1	jajko
1 łyżka	Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
3 łyżki	skrobi ziemniaczanej
1 łyżka	oleju roślinnego

Sałatka:

1 łyżka	Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
2 łyżki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
	świeżo zmielony czarny pieprz
125 g	mieszanki sałat i dzikich ziół
2	małe ogórki
100 g	pomidorków koktajlowych, w różnych kolorach
1	opakowanie rzeżuchy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g ciecierzycy z puszki - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1 łyżka** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ciecierzycę opłucz i osusz. Wymieszaj Olej sezamowy Kikkoman z Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman. Wymieszaj z ciecierzycą i rozłóż w małym naczyniu żaroodpornym. Piecz w nagrzanym piekarniku przez 25-30 minut.

Krok 2

200 g fety - **2** czarne oliwki bez pestek - **60 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - kilka igiełek rozmarynu, posiekanych - **1** jajko - **1 łyżka** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman - **3 łyżki** skrobi ziemniaczanej
Pokrój fetę na 6 paluszków. Oliwki pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z Panko Kikkoman i rozmarynem. Roztrzep jajko z Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman i przelej do płytkiej miski. Wsyp skrobię ziemniaczaną i mieszankę panko do dwóch oddzielnych, płytkich misek. Obtocz paluszki z fety najpierw w mące, następnie w roztrzepanym jajku, a na końcu w mieszance Panko Kikkoman.

Krok 3

1 łyżka oleju roślinnego
Rozgrzej olej na patelni i smaż panierowane paluszki z fety przez 6-8 minut, obracając je, aż będą złociste i chrupiące ze wszystkich stron.

Krok 4

1 łyżka Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman - **2 łyżki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman -

świeżo zmielony czarny pieprz - **125 g** mieszanki sałat i dzikich ziół - **2** małe ogórki - **100 g** pomidorków koktajlowych, w różnych kolorach - **1** opakowanie rzeżuchy

Wymieszaj Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman i Olej sezamowy Kikkoman, a następnie dopraw pieprzem. Liście sałaty umyj i osusz w wirówce. Ogórki pokrój w plasterki, a pomidorki na połówki lub ćwiartki. Wytnij rzeżuchę z pojemnika. Wymieszaj składniki na sałatkę z dressingiem lub polej nim sałatkę, a następnie przełóż do miseczek. Udekoruj ciecierzycą, fetą i rzeżuchą. Podawaj od razu.