

Chleb pita z camembertem i warzywami

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.979 kJ / 712 kcal

Tłuszcz: **40 g** Białko: **27 g**

Węglowodany: **62 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	bakłażana
100 g	cukinii
40 g	czerwonej cebuli
4 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1 łyżeczka	świeżego tymianku, posiekanego
120 g	sera camembert
1	jajko
1 łyżeczka	srirachy
20 g	<u>Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu</u>
3 łyżki	jogurtu greckiego
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka	miodu
0,25 łyżeczki	różowego pieprzu
2	chlebki pita
1 garść	rukoli

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g bakłażana - **100 g** cukinii - **40 g** czerwonej cebuli - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** świeżego tymianku, posiekanego
Bakłażana i cukinię pokrój w kostkę, a cebulę w plasterki. Przełóż warzywa do miski i wymieszaj z oliwą, Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i tymiankiem. Piecz przez 15 minut w temperaturze 200°C.

Krok 2

120 g sera camembert - **1** jajko - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** srirachy - **20 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **3 łyżki** oliwy z oliwek
Przekrój camemberta na pół w poziomie. Ubij jajko z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i srirachą. Obtocz ser w mieszance, a następnie w Kikkoman Panko. Smaż na oliwie przez 2½ minuty z każdej strony, aż do uzyskania złotego koloru.

Krok 3

3 łyżki jogurtu greckiego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **1 łyżeczka** miodu - **0,25 łyżeczki** różowego pieprzu - **2** chlebki pita - **1 garść** rukoli
Wymieszaj jogurt z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, czosnkiem, miodem i różowym pieprzem. Posmaruj pity od wewnątrz, a następnie wypełnij je rukolą, pieczonymi warzywami i panierowanym camembertem.

