KIKKOMAN

Pita z pikantnymi kotletami z soczewicy i szpinakiem

Czas ogółem **55 min** **20 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania **10 min** Czas chłodzenia

Wartości odżywcze (na porcję)
2.972 kJ / 710 kcal

Tłuszcz: **19 g** Białko: **22 g**
Węglowodany: **109 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Kotlety:

60 g	kaszy jaglanej
60 g	czerwonej soczewicy
60 g	Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
0,5	cebuli
1 łyżka	posiekanej kolendry
1 łyżeczka	mielonej papryki
1 łyżeczka	kuminu
0,5 łyżeczki	pieprzu
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2,5 łyżki	oleju do smażenia
4 łyżki	Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman

Dodatkowo:

2	pity
50 g	szpinaku
1	czerwona cebula
	Świeża kolendra
1 pęczek	szczypiorku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

60 g kaszy jaglanej - **60 g** czerwonej soczewicy
Kaszę jaglaną i soczewicę przekładamy razem na sitko, płuczemy zimną wodą, a następnie wrzątkiem. Przekładamy do garnka, zalewamy podwójną ilością wody i zagotowujemy.
Na małym ogniu gotujemy 15 minut, po czym odstawiamy do przestudzenia.

Krok 2

60 g Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu **0,5** cebuli - **1 łyżka** posiekanej kolendry - **1 łyżeczka** mielonej papryki - **0,5 łyżeczki** kuminu - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Lekko przestudzoną kasze z soczewicą miksujemy z posiekaną cebulą, sosem sojowym, ziołami i przyprawami. Dodajemy panko i dokładnie mieszamy.

Krok 3

Zwilżonymi dłońmi, formujemy małe kotleciki.

Krok 4

2,5 łyżki oleju do smażenia - **4 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
Smażymy je na oleju, aż będą rumiane z obu stron.Następnie dodajemy sos Teriyaki i podsmażamy jeszcze 2 minuty.

Krok 5

2 pity
W tym czasie pity grillujemy na rozgrzanej patelni.

Krok 6

50 g szpinaku - **1** czerwona cebula - Świeża kolendra - **1 pęczek** szczypiorku

Gdy pity będą przypieczone, układamy na nich szpinak, pokrojoną w plasterki czerwoną cebulę, posiekany szczypiorek, kolendrę oraz usmażone kotlety.