

Śródziemnomorska polenta z pieca

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

Wartości odżywcze (na porcję)
2.636 kJ / 633 kcal

Tłuszcz: **32,5 g** Białko: **28,8 g**
Węglowodany: **53,6 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1,5 łyżka	<u>Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman</u>
500 ml	wody
125 g	polenty
3 łyżki	<u>Sos do ryżu - słodki Kikkoman</u>
4 szczypty	świeżo zmielonego czarnego pieprzu
80 g	serka śmietankowego (koziego lub klasycznego)
50 g	czarnych i zielonych oliwek, pokrojonych w plastry
100 g	fety
130 g	pomidorków koktajlowych
2 łyżeczki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
1 łyżka	<u>Sos do ryżu - słodki Kikkoman</u>
2 plasterki	gotowanej szynki, pokrojone w paski kilka listków bazylii

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1,5 łyżka Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **500 ml** wody - **125 g** polenty - **3 łyżki** Sos do ryżu - słodki Kikkoman - **4 szczypty** świeżo zmielonego czarnego pieprzu
Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż papierem do pieczenia połowę blachy. Wymieszaj Bazę do zupy ramen Kikkoman z wodą i doprowadź do wrzenia. Wsyp polentę, ponownie zagotuj i gotuj przez około 5 minut, aż zgęstnieje. Następnie dopraw Sosem do ryżu Kikkoman oraz pieprzem. Rozprowadź polentę na przygotowanej blasze (lub na niewielkiej blasze o wymiarach około 25 × 25 cm).

Krok 2

80 g serka śmietankowego (koziego lub klasycznego) - **50 g** czarnych i zielonych oliwek, pokrojonych w plastry - **100 g** fety
Nałóż na polentę kleksy serka śmietankowego i równomiernie je rozsmaruj. Posyp oliwkami i pokruszoną fetą, a następnie piecz w rozgrzanym piekarniku przez około 15 minut.

Krok 3

130 g pomidorków koktajlowych - **2 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **1 łyżka** Sos do ryżu - słodki Kikkoman - **2 plasterki** gotowanej szynki, pokrojone w paski - kilka listków bazylii
Pomidorki koktajlowe przekrój na pół i wymieszaj z Olejem sezamowym Kikkoman oraz Sosem do ryżu Kikkoman. Udekoruj polentę marynowanymi pomidorkami, szynką i bazylią. Pokrój na porcje i podawaj.

