KIKKOMAN

Ropogós fetatál pankobundában

Teljes idő **60 perc.** **20 perc.** előkészítési idő **40 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
3.139 kJ / 756 kcal

Zsír: **45,80 g** Fehérje: **28,30 g**
Szénhidrát: **54 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

A pirított csicseriborsóhoz:

100 g	csicseriborsó, konzerv
1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
1 ek.	Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz

A pankómorzsás fetarudakhoz:

200 g	feta
2	magozott fekete olívabogyó
60 g	Kikkoman Panko morzsa
	Néhány szál rozmaringlevél, felaprítva
1	tojás
1 ek.	Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz
3 ek.	burgonyakeményítő
1 ek.	növényi olaj

A salátához:

1 ek.	Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz
2 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
	Frissen őrölt fekete bors
125 g	vegyes salátalevél
2	mini kígyóuborka
100 g	színes koktélparadicsom
1	doboz zsázsa

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

100 g csicseriborsó, konzerv - **1 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj **1 ek.** Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz

A sütőt 180 °C-ra előmelegítjük. A csicseriborsót leöblítjük, és szárazra töröljük. A Kikkoman Szezámmagolajat és a Kikkoman Mézes teriyaki BBQ szószt összekeverjük, beleforgatjuk a csicseriborsót, egy kis sütőtálban elterítjük, majd az előmelegített sütőben 25–30 percig sütjük.

Lépések 2

200 g feta - **2** magozott fekete olívabogyó - **60 g** Kikkoman Panko morzsa - Néhány szál rozmaringlevél, felaprítva - **1** tojás - **1 ek.** Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz - **3 ek.** burgonyakeményítő

A fetarudakhoz a fetát 6 hasábra vágjuk. Az olívabogyót nagyon finomra felaprítjuk, majd összekeverjük a Kikkoman Panko morzsával és a rozmaringgal. A tojást a Kikkoman Mézes teriyaki BBQ szósszal felverjük, és egy lapos tálba öntjük. A burgonyakeményítőt és a pankós keveréket két külön lapos tálba tesszük. A fetarudakat először a keményítőbe, majd a felvert tojásba, végül a Kikkoman Panko morzsás keverékbe forgatjuk.

Lépések 3

1 ek. növényi olaj

Az olajat egy serpenyőben felhevítjük, és a fetarudakat 6–8 percig néha megforgatva sütjük, amíg minden oldaluk aranybarna és ropogós lesz.

Lépések 4

1 ek. Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ

szósz - **2 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj - Frissen őrölt fekete bors - **125 g** vegyes salátalevél - **2** mini kígyóuborka - **100 g** színes koktélparadicsom - **1** doboz zsázsa

A salátához összekeverjük a Kikkoman Mézes teriyaki BBQ szószt és a Kikkoman Szezámmagolajat, majd borssal fűszerezzük. A salátaleveleket megmossuk és szárazra centrifugáljuk, az uborkát felkarikázzuk, a paradicsomokat pedig félbe- vagy negyedbe vágjuk. A zsázsából vágunk egy tetszőleges adagot. A saláta alapanyagait összeforgatjuk vagy lelocsoljuk az öntettel, majd tálakba szedjük, és a tetejére rászedjük a csicseriborsót, a fetát és a zsázsát. Azonnal tálaljuk.