KIKKOMAN

Sütőben sült mediterrán polenta

Teljes idő **30 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **20 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.636 kJ / 633 kcal

Zsír: **32,50 g** Fehérje: **28,80 g**
Szénhidrát: **53,60 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

1,5 ek.	Kikkoman Ramen levesalap
500 ml	víz
125 g	polenta
3 ek.	Kikkoman Édes szósz rizshez
4 csipet	frissen őrölt fekete bors
80 g	krémsajt (kecske vagy natúr)
50 g	fekete és zöld olívabogyó, szeletelve
100 g	feta
130 g	koktélparadicsom
2 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
1 ek.	Kikkoman Édes szósz rizshez
2 szelet	főtt sonka, csíkokra vágva
	Néhány bazsalikomlevél

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

1,5 ek. Kikkoman Ramen levesalap - **500 ml** víz - **125 g** polenta - **3 ek.** Kikkoman Édes szósz rizshez - **4 csipet** frissen őrölt fekete bors
A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük, és egy tepszi felét kibéleljük sütőpapírral. A Kikkoman Ramen levesalapot elkeverjük a vízben, felforraljuk, beleszórjuk a polentát, újra felforraljuk, és körülbelül 5 percig főzzük, amíg besűrűsödik, majd a Kikkoman Édes szósszal és borssal ízesítjük. A polentát elsímítjuk az előkészített tepsi sütőpapíros részén (vagy egy kisebb, körülbelül 25 x 25 cm-es tepsiben).

Lépések 2

80 g krémsajt (kecske vagy natúr) - **50 g** fekete és zöld olívabogyó, szeletelve - **100 g** feta
A krémsajtot egyenletesen elkenjük a polentán, rászórjuk a szeletelt olívabogyót és a morzsolt fetát, majd az előmelegített sütőben körülbelül 15 percig sütjük.

Lépések 3

130 g koktélparadicsom - **2 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj - **1 ek.** Kikkoman Édes szósz rizshez - **2 szelet** szelet főtt sonka, csíkokra vágva - Néhány bazsalikomlevél
A koktélparadicsomokat félbevágjuk, és összeforgatjuk a Kikkoman Szezámmagolajjal és a Kikkoman Édes szósszal. A polentára rátesszük a marinált paradicsomot, a sonkát és a bazsalikomot, adagokra szeleteljük, és tálaljuk.