

Middelhavsinspirert ovnsstekt polenta

total tid **30 min.** 10 min. tilberedningstid 20 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

2.636 kJ / 633 kcal

Fett: **32,5 g** Protein: **28,8 g**

Karbohydrater: **53,6 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1,5 ss	<u>Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak</u>
5 dl	vann
125 g	polenta
3 ss	<u>Kikkoman Saus til Ris - søt</u>
4 klype	nykvernet svart pepper
80 g	kremost (av geitemelk eller vanlig)
50 g	svarte og grønne oliven, i skiver
100 g	feta
130 g	cherrytomater
2 ts	<u>Kikkoman ristet Sesamolje</u>
1 ss	<u>Kikkoman Saus til Ris - søt</u>
2 skiver	kokt skinke, skåret i strimler
	Noen basilikumblader

TILBEREDNING

Steg 1

1,5 ss Kikkoman Konsentrert Ramen Nudelsuppe Base - Shoyu (Sojasaus) Smak - **5 dl** vann - **125 g** polenta - **3 ss** Kikkoman Saus til Ris - søt - **4 klype** nykvernet svart pepper

Forvarm ovnen til 200 °C og kle halve stekebrettet med bakepapir. Rør Kikkoman Ramen Suppebase ut i vannet og kok opp. Dryss i polentaen, kok opp på nytt og la koke i ca. 5 min til den tykner. Krydre deretter med Kikkoman Saus til Ris og pepper. Fordel polentaen utover den klargjorte delen av stekebrettet (eller bruk et lite stekebrett på ca. 25 × 25 cm).

Steg 2

80 g kremost (av geitemelk eller vanlig) - **50 g** svarte og grønne oliven, i skiver - **100 g** feta
Fordel kremosten i små klatter over polentaen og smør den jevnt utover. Topp med oliven og smuldret feta, og stek i forvarmet ovn i ca. 15 min.

Steg 3

130 g cherrytomater - **2 ts** Kikkoman ristet Sesamolje - **1 ss** Kikkoman Saus til Ris - søt - **2 skiver** kokt skinke, skåret i strimler - Noen basilikumblader

Del cherrytomatene i to og vend dem sammen med Kikkoman Sesamolje og Kikkoman Saus til Ris. Pynt polentaen med de marinerte tomatene, skinken og basilikumen, skjær den i porsjonsstykker og server.