KIKKOMAN

Sprø pankopanert fetabowl

total tid **60 min.** **20 min.** tilberedningstid **40 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.139 kJ / 756 kcal

Fett: **45,8 g** Protein: **28,3 g**
Karbohydrater: **54 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Ristede kikerter:

100 g	kikerter, på boks
1 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
1 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak

Pankopanerte fetastaver:

200 g	fetaost
2	sorte oliven, uten stein
60 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
	Noen rosmarinblader, hakket
1	egg
1 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
3 ss	potetstivelse
1 ss	vegetabilsk olje

Salat::

1 ss	Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
2 ss	Kikkoman ristet Sesamolje
	Svart pepper, nymalt
125 g	blandet salat med ville urter
2	miniagurker
100 g	cherrytomater i ulike farger
1	kurv karse

TILBEREDNING

Steg 1

100 g kikerter, på boks - **1 ss** Kikkoman ristet Sesamolje **1 ss** Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak
Forvarm ovnen til 180 °C. Skyll kikertene og klapp dem tørre. Bland Kikkoman Sesamolje og Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning, rør sammen med kikertene, spre utover en liten ildfast form og stek i forvarmet ovn i 25–30 min.

Steg 2

200 g fetaost - **2** sorte oliven, uten stein - **60 g** Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil - Noen rosmarinblader, hakket - **1** egg - **1 ss** Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak - **3 ss** potetstivelse
For å lage pankopanerte fetastaver, skjær fetaosten i 6 staver. Skjær olivenene i svært små terninger og bland med Kikkoman Panko og rosmarin. Pisk egget med Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning og hell i en vid skål. Ha potetstivelsen og pankoblandingen i to separate vide skåler. Vend fetastavene først i stivelsen, deretter i eggeblandingen og til slutt i Kikkoman Panko-blandingen.

Steg 3

1 ss vegetabilsk olje
Varm opp oljen i en stekepanne og stek de pankopanerte fetastavene i 6–8 min til de er gylne og sprø på alle sider. Snu dem iblant.

Steg 4

1 ss Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning & Røykaktig Smak - **2 ss** Kikkoman ristet Sesamolje -

Svart pepper, nymalt - **125 g** blandet salat med ville urter - **2** miniagurker - **100 g** cherrytomater i ulike farger - **1** kurv karse

For å lage salaten, bland Kikkoman Teriyaki BBQ-Saus med Honning og Kikkoman Sesamolje, og krydre med pepper. Vask salatbladene og slyng dem tørre. Skjær agurkene i skiver og del tomatene i to eller fire. Klipp karsen fra kurven. Vend salatingrediensene i dressingen eller ringle den over. Fordel salaten på skåler og topp med kikerter, feta og karse. Server straks.