

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.