

Rapea munakoiso- ja camembertsalaatti

kokonaisaika **50 min** **15 min** esivalmistelut **35 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):

3.456 kJ / 826 kcal

Rasva: **60 g** Proteiini: **25 g**

Hiilihydraatit: **53 g**

AINEKSET

2 annosta

600 g	munakoisoa
2	kananmunaa
3 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
3 tl	srirachaa
1	valkosipulinkynsi silputtuna
40 g	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
105 ml	oliiviöljyä
4	rucolaa
kourallinen	
80 g	camembertia
50 g	punasipulia
30 g	saksanpähkinöitä
2 rkl	granaattiomenan siemeniä
2 tl	hunajaa
1 tl	tuoretta timjamia silputtuna

VALMISTUS

Vaihe 1

600 g munakoisoa

Pistele munakoisoon reikiä, kääri se folioon ja paista 30 minuuttia 200-asteisessa uunissa (tasalämpö). Ota munakoiso pois foliosta. Anna jäähtyä, kuori ja muussaa hedelmäliha haarukalla litteäksi "pihviksi".

Vaihe 2

2 kananmunaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **3 tl** srirachaa - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **40 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **75 ml** oliiviöljyä

Vatkaa sekaisin kananmunat, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, sriracha ja valkosipuli. Kierrittele munakoisopihvit munaseoksessa sekä Kikkoman panko-korppujauhoissa ja paista oliiviöljyssä kullanruskeiksi kummaltakin puolelta.

Vaihe 3

4 kourallinen rucolaa - **80 g** camembertia - **50 g** punasipulia - **30 g** saksanpähkinöitä - **2 rkl** granaattiomenan siemeniä - **2 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 tl** hunajaa - **1 tl** tuoretta timjamia silputtuna

Asettele rucola, camembert, sipuli, saksanpähkinät ja granaattiomenan siemenet eväsrasiaan. Sekoita oliiviöljy, Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, hunaja sekä timjami kastikkeeksi ja valuta salaatin päälle. Aseta lopuksi munakoisopihvi salaatin päälle.