KIKKOMAN

Rapea panko-fetakulho

kokonaisaika **60 min** **20 min** esivalmistelut **40 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.139 kJ / 756 kcal

Rasva: **45,8 g** Proteiini: **28,3 g**
Hiilihydraatit: **54 g**

AINEKSET

2 annosta

Paahdetut kikherneet:

100 g	säilykekikherneitä
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike

Fetajuusto:

200 g	fetajuustoa
2	mustaa kivetöntä oliivia
60 g	Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
	Muutama rosmariinin neulanen silputtuna
1	kananmuna
1 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
3 rkl	perunajauhoja
1 rkl	kasviöljyä

Salaatti:

1 rkl	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
2 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
	Vastajauhettua mustapippuria
125 g	villiyrttien lehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g säilykekikherneitä - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **1 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
Lämmitä uuni 180 asteeseen. Huuhtele kikherneet ja taputtele kevyesti kuiviksi. Sekoita Kikkoman seesamiöljy, Kikkoman Teriyaki-BBQ-kastike sekä kikherneet, levitä seos pieneen uuninkestävään astiaan ja paista uunissa 25–30 minuuttia.

Vaihe 2

200 g fetajuustoa - **2** mustaa kivetöntä oliivia - **60 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - Muutama rosmariinin neulanen silputtuna - **1** kananmuna - **1 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike - **3 rkl** perunajauhoja
Leikkaa feta 6 tangoksi. Silppua oliivit hienoksi ja sekoita ne Kikkoman panko-korppujauhojen ja rosmariinin kanssa. Vatkaa kananmuna sekä Kikkoman Teriyaki-BBQ-kastike ja kaada seos matalaan astiaan. Laita perunajauhot ja panko-seos kahteen erilliseen matalaan astiaan. Pyörittele fetatankoja ensin perunajauhoissa, sitten munaseoksessa ja lopuksi Kikkoman panko-jauhoissa.

Vaihe 3

1 rkl kasviöljyä
Kuumenna öljy pannulla ja paista fetatankoja 6–8 minuuttia, kunnes ne ovat kullanruskeita ja rapeita kaikilta sivuilta.

Vaihe 4

1 rkl Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen

2	minikurkkua
100 g	eriväriisiä kirsikkatomaatteja
1	rasia vesikrassia

teriyaki BBQ-kastike - **2 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - Vastajauhettua mustapippuria - **125 g** villiyrttien lehtiä - **2** minikurkkua - **100 g** eriväriisiä kirsikkatomaatteja - **1** rasia vesikrassia Sekoita salaattia varten Kikkoman Teriyaki-BBQ-kastike sekä Kikkoman seesamiöljy ja mausta pippurilla. Huuhtele villiyrttien lehdet ja kuivaa salaattilingossa. Viipaloi kurkut ja leikkaa tomaatit kahtia tai neljään osaan. Sekoita kastike aineksiin tai kaada se salaatin päälle, jaa kulhoihin ja koristele kikherneillä, fetajuustolla ja vesikrassilla. Tarjoile heti.