

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 villiyrtytien 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. Huuhtelee 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 kullanuskeita ja rapeita kaikilta sivuilta.

Vaihe 4

1 rkl Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen

2 minikurkkua
100 g erivärisiä
kirsikkatomaatteja
1 rasia vesikrassia

teriyaki BBQ-kastike - **2 rkl** Kikkoman paahdettu
seesamiöljy - Vastajauhattua mustapippuria - **125**
g villiyrттien lehtiä - **2** minikurkkua - **100 g**
erivärisiä kirsikkatomaatteja - **1** rasia vesikrassia
Sekoita salaattia varten Kikkoman Teriyaki-BBQ-
kastike sekä Kikkoman seesamiöljy ja mausta
pippurilla. Huuhtelee villiyrттien 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.