

Välimerellinen uunipolenta

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.636 kJ / 633 kcal

Rasva: **32,5 g** Proteiini: **28,8 g**

Hiilihydraatit: **53,6 g**

AINEKSET

2 annosta

1,5 rkl	<u>Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen</u>
500 ml	vettä
125 g	polentaa
3 rkl	<u>Kikkoman kastike riisille - makea</u>
4 hyppyselliä	vastajauhettua mustapippuria
80 g	tuorejuustoa (vuohen tai tavallista)
50 g	mustia ja vihreitä oliiveja viipaloituina
100 g	fetajuustoa
130 g	kirsikkatomaatteja
2 tl	<u>Kikkoman paahdettu seesamiöljy</u>
1 rkl	<u>Kikkoman kastike riisille - makea</u>
2 viipaletta	keittokinkkua suikaleiksi leikattuna
	Muutama basilikanlehti

VALMISTUS

Vaihe 1

1,5 rkl Kikkoman Ramen Nuudeli keittopohjatiiviste - Shoyun (Soijakastike) Makuinen - **500 ml** vettä - **125 g** polentaa - **3 rkl** Kikkoman kastike riisille - makea - **4 hyppysellistä** vastajauhettua mustapippuria

Lämmitä uuni 200 asteeseen ja päällystä puolet uunipellistä leivinpaperilla. Sekoita Kikkoman ramen-liemipohja sekä vesi ja kiehauta. Lisää polenta kattilaan, kiehauta uudelleen ja keitä noin 5 minuuttia, kunnes seos sakenee. Mausta sitten Kikkoman makealla soijakastikkeella ja pippurilla. Levitä polenta puolikkaalle uunipellille (tai pienelle uunipellille, noin 25 x 25 cm).

Vaihe 2

80 g tuorejuustoa (vuohen tai tavallista) - **50 g** mustia ja vihreitä oliiveja viipaloituina - **100 g** fetajuustoa

Lusikoi tuorejuustonokareita polentan päälle ja levitä tasaiseksi. Lisää oliivit sekä murustettu fetajuusto ja paista uunissa n. 15 minuuttia.

Vaihe 3

130 g kirsikkatomaatteja - **2 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **1 rkl** Kikkoman kastike riisille - makea - **2 viipaletta** keittokinkkua suikaleiksi leikattuna - Muutama basilikanlehti Halkaise kirsikkatomaatit ja sekoita joukkoon Kikkoman seesamiöljy sekä Kikkoman kastike riisille. Koristele polenta marinoiduilla tomaateilla, kinkkusuikaleilla sekä basilikalla. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoile.