KIKKOMAN

Bowl med sprød fetapanko

Samlet tid **60 min.** **20 min.** Arbejdstid **40 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.139 kJ / 756 kcal

Fedt: **45,8 g** Protein: **28,3 g**
Kulhydrater: **54 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Ristede kikærter:

100 g	kikærter, på dåse
1 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
1 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag

Panko-fetafritter:

200 g	feta
2	sorte oliven, udstenede
60 g	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
	Enkelte rosmarinnåle, hakkede
1	æg
1 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag
3 spsk.	kartoffelstivelse
1 spsk.	planteolie

Til salaten:

1 spsk.	Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag
2 spsk.	Kikkoman Ristet Sesamolie
	Sort peber, friskmalet
125 g	vilde salatblade
2	miniagurker
100 g	cherrytomater, forskellige farver
1	bakke med karse

FREMGANGSMÅDE

Step 1

100 g kikærter, på dåse - **1 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie **1 spsk.** Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag

Forvarm ovnen til 180 °C. Skyl kikærterne og dup dem tørre. Bland Kikkoman sesamolie og Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning godt sammen. Vend kikærterne i marinaden, fordel dem jævnt i et ovnfast fad, og bag dem i den forvarmede ovn i 25-30 minutter.

Step 2

200 g feta - **2** sorte oliven, udstenede - **60 g** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - Enkelte rosmarinnåle, hakkede - **1** æg - **1 spsk.** Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning & røget smag - **3 spsk.** kartoffelstivelse

Skær fetaosten i 6 strimler til panko-fetafritterne. Hak oliven i meget fine tern, og bland med Kikkoman panko og rosmarin. Pisk ægget med Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning, og hæld det i en flad skål. Anret både kartoffelstivelse og pankoblandingen i hver sin flade skål. Vend først fetafritterne i stivelse, derefter i det sammenpiskede æg, og til sidst i Kikkoman pankoblandingen.

Step 3

1 spsk. planteolie

Opvarm olie på en stegepande, og steg panko-fetafritterne i 6-8 minutter. Vend dem jævnligt, indtil de er gyldne og sprøde på alle sider.

Step 4

1 spsk. Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning

& røget smag - **2 spsk.** Kikkoman Ristet Sesamolie - Sort peber, friskmalet - **125 g** vilde salatblade - **2** miniagurker - **100 g** cherrytomater, forskellige farver - **1** bakke med karse

Bland Kikkoman teriyaki BBQ-sauce med honning og Kikkoman sesamolie sammen, og smag til med peber. Skyl salatbladene og tør dem godt derefter. Skær agurkerne i skiver, og skær cherrytomaterne i halve eller kvarte. Klip karsen. Vend salatingredienserne i dressingen eller dryp dressingen henover. Anret salaten i skåle, top med de ristede kikærter og feta. Pynt med karse inden servering, og server retten med det samme.