

Ostepita med camembert og grøntsager

Samlet tid **30 min.** 10 min. Arbejdstid 20 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.979 kJ / 712 kcal

Fedt: **40 g** Protein: **27 g**
Kulhydrater: **62 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	aubergine
100 g	squash
40 g	rødløg
4 spsk.	olivenolie
3 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
1 tsk.	frisk timian, hakket
120 g	camembert
1	æg
1 tsk.	sriracha
20 g	<u>Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil</u>
3 spsk.	græsk yoghurt
1	fed hvidløg, finthakket
1 tsk.	honning
0,25 tsk.	pink peber
2	pitabrød
1 håndfuld	rucolasalat

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g aubergine - **100 g** squash - **40 g** rødløg - **1 spsk.** olivenolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.** frisk timian, hakket
Skær aubergine og squash i tern, og skær løget i skiver. Læg grøntsagerne i en skål, og vend dem med lidt olivenolie, Kikkoman sojasauce med mindre salt og timian. Bag grøntsagerne i 15 minutter ved 200°C.

Step 2

120 g camembert - **1** æg - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.** sriracha - **20 g** Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil - **3 spsk.** olivenolie
Halver camemberten vandret. Pisk æg sammen med Kikkoman sojasauce med mindre salt og sriracha. Vend osten i æggeblandingen og derpå i Kikkoman panko. Steg osten i olivenolie i 2½ minutter på hver side, indtil den er gyldenbrun.

Step 3

3 spsk. græsk yoghurt - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1** fed hvidløg, finthakket - **1 tsk.** honning - **0,25 tsk.** pink peber - **2** pitabrød - **1 håndfuld** rucolasalat
Bland yoghurt med Kikkoman sojasauce med mindre salt, hvidløg, honning og pink peber. Fordel blandingen i pitabrødene, og fyld derefter med rucolasalat, de ristede grøntsager og den panerede camembert.