KIKKOMAN

Pitabrød toppet med krydrede linsekoteletter og spinat

Samlet tid **55 min.** **20 min.** Arbejdstid **25 min.** Tilberedningstid **10 min.** Afkølingstid

Næringsindhold:
2.972 kJ / 710 kcal

Fedt: **19 g** Protein: **22 g**
Kulhydrater: **109 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Koteletter:

60 g	hirsegryn
60 g	røde linser
60 g	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil
0,5	løg
1 spsk.	hakket koriander
1 tsk.	stødt paprika
1 tsk.	spidskommen
0,5 tsk.	sort peber
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2,5 spsk.	madlavningsolie
4 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg

Derudover:

2	pitabrød
50 g	spinat
1	rødløg
	Frisk koriander
1 bundt	purløg

FREMGANGSMÅDE

Step 1
60 g hirsegryn - **60 g** røde linser
Hæld hirsegryn og røde linser ned i en si og skyl dem først med koldt vand, derefter med kogende vand. Læg grynene og linserne i en gryde med dobbelt så meget vand og bring det i kog. Lad det koge på lav varme i 15 minutter. Sæt derefter blandingen til side, så den kan køle af.

Step 2
60 g Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil **0,5** løg - **1 spsk.** hakket koriander - **1 tsk.** stødt paprika - **0,5 tsk.** spidskommen - **0,5 tsk.** sort peber - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Blend de let afkølede hirsegryn og linser sammen med hakket løg, sojasauce, krydderurter og krydderier. Tilsæt panko og bland det hele godt sammen.

Step 3

Form små koteletter med fugtige hænder.

Step 4
2,5 spsk. madlavningsolie - **4 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
Steg koteletterne i olie, indtil de er gyldenbrune på begge sider. Tilsæt derefter teriyaki-sauce og steg i yderligere 2 minutter.

Step 5
2 pitabrød
Rist imens pitabrødene på en varm pande.

Step 6

50 g spinat - **1** rødløg - Frisk koriander - **1 bundt** purløg

Så snart pitabrødene er ristede, lægges spinat, tyndtskåret rødløg, hakket purløg, koriander og de stegte koteletter ovenpå.