KIKKOMAN

Fläskgyrosbowl i grekisk stil

Total tid **30 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **20 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.552 kJ / 608 kcal

Fett: **34,1 g** Protein: **42,3 g**
Kolhydrater: **30,7 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

50 g	(grovt) pärlkorn
1	lök
1	vitlöksklyfta
100 g	körsbärstomater
1	stor gul spetsig paprika
2 tsk	Kikkoman rostad sesamolja
4 msk	Kikkoman Teriyaki marinad
	Nymalen peppar
	Oregano, gnuggad
250 g	gyros (alternativ: se tips)
100 g	Feta
10	marinerade oliver

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Förbered pärlkorn enligt anvisningarna på förpackningen. Skär löken i fina ringar och finhacka vitlöken. Skär tomaterna i halvor Skär paprikan i strimlor.

Steg 2

Fräs lök, vitlök, tomater och paprika i 1 tsk uppvärmd sesamolja i 5-8 minuter och krydda med teriyakimarinad, mald peppar och oregano.

Steg 3

Stek fläskgyros i 1 tsk uppvärmd sesamolja i ca 5 minuter. Smula ner fetan.

Steg 4

Lägg upp pärlkorn, grönsaker och det stekta fläsket i skålar, strö över fetaosten, garnera med oliverna och servera.