

Krispig panko-feta-skål

Total tid **60 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.139 kJ / 756 kcal

Fett: **45,8 g** Protein: **28,3 g**

Kolhydrater: **54 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Till de rostade kikärterna:

100 g kikärter, konserverade
1 msk Kikkoman rostad sesamolja
1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak

För panko-fetaoststängerna:

200 g fetaost
2 svarta oliver, urkärnade
60 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
Några rosmarinblad hackade
1 ägg
1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak
3 msk potatisstärkelse
1 msk vegetabilisk olja

Till salladen:

1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak
2 msk Kikkoman rostad sesamolja
Svartpeppar, nymalen
125 g vilda örter
2 små gurkor
100 g körsbärstomater, blandade färger
1 förpackning krasse

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g kikärter, konserverade - **1 msk** Kikkoman rostad sesamolja **1 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak

Värm ugnen till 180 °C. Skölj kikärterna och klappa dem torra. Blanda Kikkoman sesamolja och Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung, blanda med kikärterna, bred ut i en liten ugnssäker form och rosta i den förvärmade ugnen i 25–30 minuter.

Steg 2

200 g fetaost - **2** svarta oliver, urkärnade - **60 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - Några rosmarinblad, hackade - **1** ägg - **1 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak - **3 msk** potatisstärkelse
Till panko-fetaoststängerna, skär fetan i 6 stänger. Tärna oliverna mycket fint och blanda med Kikkoman Panko och rosmarin. Vispa ägget med Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung och häll i en grund skål. Lägg potatisstärkelsen och pankoblandningen i två separata grunda skålar. Täck fetastängerna först med stärkelsen, sedan med det uppvispade ägget och slutligen med Kikkoman Panko-blandningen.

Steg 3

1 msk matolja
Värm oljan i en stekpanna och stek panko-fetaoststängerna i 6-8 minuter, vänd dem, tills de är gyllenbruna och krispiga på alla sidor.

Steg 4

1 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak - **2 msk** Kikkoman rostad sesamolja -

Svartpeppar, nymalen - **125 g** vilda örter - **2** små gurkor - **100 g** körsbärstomater, blandade färger - **1** förpackning krasse

Till salladen, blanda Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung och Kikkoman sesamolja och krydda med peppar. Tvätta salladsbladen och centrifugera dem torra, skiva gurkorna och halvera eller kvarta tomaterna. Ta ur krassen från förpackningen.

Blanda salladsingredienserna med dressingen eller ringla den över, arrangera sedan i skålar och toppa med kikärtor, fetaost och krasse. Servera omedelbart.