KIKKOMAN

# 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 förvärmda 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 kikärter, fetaost och krasse. Servera omedelbart.