

Mediterranean oven-baked polenta

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

Näringsinnehåll (per portion):

2.636 kJ / 633 kcal

Fett: **32,5 g** Protein: **28,8 g**

Kolhydrater: **53,6 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1,5 msk	<u>Kikkoman Koncentrerad bas för</u> <u>Ramennudelsoppa -</u> <u>Shoyu (Sojasås) Smak</u>
500 ml	vatten
125 g	polenta
3 msk	<u>Kikkoman Sås för ris -</u> <u>sött</u>
4 nypa	nymalen svartpeppar
80 g	färskost (getost eller vanlig)
50 g	svarta och gröna oliver, skivade
100 g	fetaost
130 g	körbärstomater
2 tsb	<u>Kikkoman rostad</u> <u>sesamolja</u>
1 msk	<u>Kikkoman Sås för ris -</u> <u>sött</u>
2 skiva	kockt skinka, skuren i strimlor Några basilikabladd

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1,5 msk Kikkoman Koncentrerad bas för Ramennudelsoppa - Shoyu (Sojasås) Smak - **500 ml** vatten - **125 g** polenta - **3 msk** Kikkoman Sås för ris - sött - **4 nypa** nymalen svartpeppar
Värm ugnen till 200 °C och klä en halv bakplåt med bakplåtspapper. Rör ner Kikkoman ramen nudelsoppbas i vattnet, koka upp, strö över polentan, koka upp igen och låt koka i cirka 5 minuter tills den tjocknar, krydda sedan med Kikkoman rissås och peppar. Bred ut polentan över den förberedda plåten (eller en liten bakplåt, cirka 25 x 25 cm).

Steg 2

80 g färskost (getost eller vanlig) - **50 g** svarta och gröna oliver, skivade - **100 g** fetaost
Fördela färskosten över polentan och bred ut den jämnt, toppa med oliver och smulad fetaost och grädda i den förvärmade ugnen i cirka 15 minuter.

Steg 3

130 g körbärstomater - **2 tsb** Kikkoman rostad sesamolja - **1 msk** Kikkoman Sås för ris - sött - **2 skiva** skivor kockt skinka, skuren i strimlor - Några basilikabladd

Dela körbärstomaterna i halvor och blanda med Kikkoman sesamolja och Kikkoman rissås. Garnera polentan med de marinerade tomaterna, skinkan och basilikan, skär i portioner och servera.