

Боул с хрустящей фетой в панко

Общее время 60 мин 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 139 кДж / 756 ккал

Жиры: 45,8 г Белки: 28,3 г

Углеводы: 54 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Для обжаренного нута:

100 г нута,
консервированного
1 ст. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута
1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и
вкусом копчения

Для палочек из феты в панко:

200 г феты
2 маслины, без косточек
60 г панко Kikkoman -
хрустящих
панировочных сухарей
Несколько веточек
розмарина, мелко
нарезанных
1 яйцо
1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и
вкусом копчения

3 ст. л. картофельного
крахмала

1 ст. л. растительного масла

Для салата:

1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и
вкусом копчения
2 ст. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута
Черный перец,
свежемолотый
125 г микса диких трав

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г нута, консервированного - 1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута 1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения

Разогрейте духовку до 180°C. Промойте нут и просушите его. Смешайте кунжутное масло Kikkoman и барбекю-соус Терияки Kikkoman с медом, перемешайте с нутом, выложите в небольшую форму для запекания и запекайте в разогретой духовке 25–30 мин.

Шаг 2

200 г феты - 2 маслины, без косточек - 60 г панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей - Несколько веточек розмарина, мелко нарезанных - 1 яйцо - 1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения - 3 ст. л. картофельного крахмала

Нарежьте фету на 6 палочек. Маслины мелко нарежьте и смешайте с панко Kikkoman и розмарином. Взбейте яйцо с барбекю-соусом Терияки Kikkoman с медом и вылейте в неглубокую миску. Картофельный крахмал и смесь с панко Kikkoman выложите в две отдельные неглубокие миски. Обваляйте палочки из феты сначала в крахмале, затем во взбитом яйце и, наконец, в смеси с панко Kikkoman.

Шаг 3

1 ст. л. растительного масла

Разогрейте масло на сковороде и обжаривайте палочки из феты 6–8 минут, переворачивая, пока они не станут золотистыми и хрустящими

2 маленьких огурца
100 г помидоров черри
 разных цветов
1 лоточек кресс-салата

со всех сторон.

Шаг 4

1 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения - **2 ст. л. масла** Kikkoman из поджаренного кунжута - Черный перец, свежемолотый - **125 г** микса диких трав - **2** маленьких огурца - **100 г** помидоров черри разных цветов - **1** лоточек кресс-салата
Для салата смешайте барбекю-соус Терияки Kikkoman с медом и кунжутное масло Kikkoman, приправьте перцем. Промойте листья салата и хорошо просушите, нарежьте огурцы кружками, а помидоры разрежьте пополам или на четвертинки. Сорвите кресс-салат. Перемешайте ингредиенты салата с заправкой или сбрызните их сверху, затем разложите по боулам и украсьте нутом, фетой и кресс-салатом. Подавайте сразу же.