KIKKOMAN

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.