

Средиземноморская полента

Общее время **30 мин** 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 636 кДж / 633 ккал

Жиры: **32,5 г** Белки: **28,8 г**

Углеводы: **53,6 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1,5 ст. л.	<u>концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен</u>
500 мл	воды
125 г	поленты
3 ст. л.	<u>сладкого соевого соуса для риса Kikkoman</u>
4 щепотки	свежемолотого чёрного перца
80 г	сливочного сыра (козьего или обычного)
50 г	маслин и оливок, нарезанных кружочками
100 г	сыра Фета
130 г	помидоров черри
2 ч. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ст. л.	<u>сладкого соевого соуса для риса Kikkoman</u>
2 слайса	вареной ветчины, нарезанной соломкой
	Несколько листьев базилика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1,5 ст. л. концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен - 500 мл воды - 125 г поленты - 3 ст. л. сладкого соевого соуса для риса Kikkoman - 4 щепотки свежемолотого чёрного перца
Разогрейте духовку до 200°C и застелите половину противня бумагой для выпечки. Размешайте основу Kikkoman для супа Рамен в воде, доведите до кипения, всыпьте поленту, снова доведите до кипения и варите около 5 минут, пока масса не загустеет, затем приправьте сладким соевым соусом для риса Kikkoman и перцем. Выложите поленту на подготовленный противень (или небольшой противень размером примерно 25 × 25 см).

Шаг 2

80 г сливочного сыра (козьего или обычного) - 50 г маслин и оливок, нарезанных кружочками - 100 г сыра Фета
Распределите сливочный сыр по поверхности поленты и равномерно разровняйте, сверху выложите маслины и оливки и раскрошенную фету и запекайте в разогретой духовке примерно 15 минут.

Шаг 3

130 г помидоров черри - 2 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - 1 ст. л. сладкого соевого соуса для риса Kikkoman - 2 слайса вареной ветчины, нарезанной соломкой - Несколько листьев базилика
Разрежьте помидоры черри пополам и заправьте кунжутным маслом Kikkoman и соевым соусом Kikkoman для риса. Украсьте

поленту замаринованными помидорами,
ветчиной и базиликом, нарежьте на порции и
подавайте.