

Сырная пита с камамбером и овощами

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

Пищевая ценность (на порцию):
2 979 кДж / 712 ккал

Жиры: **40 г** Белки: **27 г**
Углеводы: **62 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	баклажанов
100 г	кабачков
40 г	красного лука
4 ст. л.	оливкового масла
3 ст. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ч. л.	свежего тимьяна, рубленого
120 г	камамбера
1	яйцо
1 ч. л.	шрирачи
20 г	<u>панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей</u>
3 ст. л.	греческого йогурта
1	зубчик чеснока, мелко рубленого
1 ч. л.	мёда
0,25 ч. л.	розового перца
2	питы
1 горсть	руколы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г баклажанов - **100 г** кабачков - **40 г** красного лука - **1 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** свежего тимьяна, рубленого
Нарежьте баклажан и кабачок кубиками, а лук — полукольцами. Положите овощи в миску и смешайте с оливковым маслом, слабосоленным соевым соусом и тимьяном. Обжаривайте в течение 15 минут при 200°C.

Шаг 2

120 г камамбера - **1** яйцо - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** шрирачи - **20 г** панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей - **3 ст. л.** оливкового масла
Разрежьте камамбер пополам по горизонтали. Взбейте яйцо со слабосоленным соевым соусом Kikkoman и шрирачей. Обмакните сыр в яичную смесь, а затем в сухари Kikkoman. Обжарьте на оливковом масле по 2,5 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Шаг 3

3 ст. л. греческого йогурта - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1** зубчик чеснока, мелко рубленный - **1 ч. л.** мёда - **0,25 ч. л.** розового перца - **2** питы - **1 горсть** руколы
Смешайте йогурт со слабосоленным соевым соусом Kikkoman, чесноком, мёдом и розовым перцем. Намажьте смесь на питу, затем наполните ее руколой, обжаренными овощами

и камамбером в панировке.