

Запечённый картофель с соево-лимонным йогуртом и фетой

Общее время **60 мин** 10 мин Время подготовки 50 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 532 кДж / 366 ккал

Жиры: **16,4 г** Белки: **6,8 г**

Углеводы: **46,3 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

600 г	картофеля
0,5 ч. л.	соли
3 ч. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
3 ст. л.	оливкового масла
0,25 ч. л.	молотого перца
1	лимон
1 ст. л.	листьев тимьяна
150 г	греческого йогурта
80 г	сыра фета
1	зубчик чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

600 г картофеля - **0,5 ч. л.** соли

Отварите картофель в кожуре в подсоленной воде. Слейте воду и подсушите.

Выложите картофелины на противень, застеленный пекарской бумагой, и раздавите каждую дном банки или стакана.

Шаг 2

2 ч. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **3 ст. л.** оливкового масла - **0,25 ч. л.** перца - **0,5** лимона - **0,5 ст. л.** листьев тимьяна
Натрите цедру и выжмите сок из лимона. Смешайте в миске соевый соус Kikkoman, оливковое масло, перец, лимонный сок, цедру и тимьян. Обмажьте каждую картофелину маринадом кисточкой.

Запекайте при 200°C около 30 минут.

Шаг 3

150 г греческого йогурта - **1 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5** лимона - **80 г** сыра фета - **1** зубчик чеснока - **0,5 ст. л.** листьев тимьяна
Смешайте йогурт с соевым соусом Kikkoman, лимонным соком, измельчённым сыром фета и пропущенным через пресс зубчиком чеснока.

Полейте соусом запечённый картофель. Посыпьте свежим тимьяном и лимонной цедрой.