KIKKOMAN

Bowl con feta croccante al panko

Tempo totale **60 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.139 kJ / 756 kcal

Grassi: **45,8 g** Proteine: **28,3 g**
Carboidrati: **54 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per i ceci arrostiti:

100 g	di ceci in scatola
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio	Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato

Per gli stick di feta al panko:

200 g	di feta
2	olive nere snocciolate
60 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
	Qualche ago di rosmarino tritato
1	uovo
1 cucchiaio	Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato
3 cucchiai	di fecola di patate
1 cucchiaio	di olio di semi (per la cottura)

Per l'insalata:

1 cucchiaio	Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato
2 cucchiai	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
	Pepe nero macinato fresco
125 g	di insalatina mista (misticanza di erbe di campo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di ceci in scatola - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman **1 cucchiaio** Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato
Preriscaldare il forno a 180°C. Sciacquare i ceci e tamponarli bene per asciugarli. Mescolare l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e la Salsa Teriyaki BBQ Kikkoman, unire i ceci e amalgamare il tutto. Distribuire i ceci in una piccola pirofila da forno e cuocere nel forno preriscaldato per 25–30 minuti.

Passaggio 2

200 g di feta - **2** olive nere snocciolate - **60 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - Qualche ago di rosmarino tritato - **1** uovo - **1 cucchiaio** Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato - **3 cucchiai** di fecola di patate
Per gli stick di feta al panko, tagliare la feta in 6 bastoncini. Sminuzzare le olive molto finemente e mescolarle con il Panko Kikkoman e il rosmarino. Sbattere l'uovo con la Salsa Teriyaki BBQ Kikkoman e versarlo in una ciotola poco profonda. Disporre la fecola di patate e il composto di panko in altre due ciotole separate e poco profonde. Passare gli stick di feta prima nella fecola, poi nell'uovo sbattuto e infine nel composto di Panko Kikkoman.

Passaggio 3

1 cucchiaio di olio di semi (per la cottura)
Scaldare l'olio in una padella e friggere gli stick di feta al panko per 6–8 minuti, girandoli delicatamente, finché non saranno dorati e croccanti su tutti i lati.

Passaggio 4

2	cetrioli piccoli
100 g	di pomodori ciliegini di colori misti
1	vaschetta di crescione

1 cucchiaio Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman - Gusto Affumicato - **2 cucchiai** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - Pepe nero macinato fresco - **125 g** di insalatina mista (misticanza di erbe di campo) - **2** cetrioli piccoli - **100 g** di pomodori ciliegini di colori misti - **1** vaschetta di crescione
Per l'insalata, emulsionare la Salsa Teriyaki BBQ Kikkoman con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e insaporire con il pepe. Lavare le foglie di insalata e asciugarle nella centrifuga, tagliare i cetrioli a fette e dividere i pomodorini in metà o in quattro parti. Tagliare il crescione dalla vaschetta. Condire gli ingredienti dell'insalata con il dressing o versarlo a filo, quindi distribuire nelle bowl e completare con i ceci, la feta e il crescione. Servire immediatamente.