

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 (mistanza 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 cucchiaino Salsa Teriyaki BBQ con miele Kikkoman
- Gusto Affumicato - **2 cucchiaini** 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.