

Bowl di maiale in stile greco

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.552 kJ / 608 kcal

Grassi: **34,1 g** Proteine: **42,3 g**
Carboidrati: **30,7 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

50 g	di orzo perlato (grosso)
1	cipolla
1	spicchio di aglio
100 g	di pomodorini
1	grande peperone giallo appuntito
2 cucchiaini	<u>Olio di Sesamo Tostato</u> <u>Kikkoman</u>
4 cucchiaini	<u>Salsa Teriyaki Marinata</u> <u>Kikkoman</u> Pepe macinato al momento Origano sfregato di gyros (alternativa: vedi consiglio)
250 g	
100 g	di formaggio feta
10	olive marinate

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preparare l'orzo perlato secondo le istruzioni sulla confezione. Tagliare la cipolla ad anelli sottili e tritare finemente l'aglio. Tagliare i pomodori a metà. Tagliare il peperone a strisce.

Passaggio 2

Friggere la cipolla, l'aglio, i pomodori e il peperone in 1 cucchiaino di olio di sesamo caldo per 5-8 minuti e condire con la marinata Teriyaki, il pepe macinato e l'origano.

Passaggio 3

Friggere i gyros di maiale nel restante olio di sesamo caldo rimasto per circa 5 minuti. Sbriciolare la feta.

Passaggio 4

Disporre in ciotole l'orzo perlato, le verdure e il fritto di maiale, spolverare con la feta, guarnire con le olive e servire.