

Pita al formaggio con camembert e verdure

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.979 kJ / 712 kcal

Grassi: **40 g** Proteine: **27 g**
Carboidrati: **62 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di melanzana
100 g di zuccina
40 g di cipolla rossa
4 cucchiaini di olio d'oliva
3 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaino di timo fresco, tritato
120 g di camembert
1 uovo
1 cucchiaino di sriracha
20 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
3 cucchiaini di yogurt greco
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
1 cucchiaino di miele
0,25 cucchiaino di pepe rosa
2 pite
1 pugno di rucola

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di melanzana - **100 g** di zuccina - **40 g** di cipolla rossa - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di timo fresco, tritato

Taglia la melanzana e la zuccina a dadini, e affetta la cipolla. Metti le verdure in una ciotola e condiscile con l'olio d'oliva, la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman e il timo. Cuoci in forno per 15 minuti a 200°C.

Passaggio 2

120 g di camembert - **1** uovo - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di sriracha - **20 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **3 cucchiaini** di olio d'oliva

Taglia il camembert a metà in senso orizzontale. Sbatti l'uovo con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman e la sriracha. Passa il formaggio nel composto di uova e poi nel Panko Kikkoman. Friggi per 2 minuti e mezzo per lato in olio d'oliva finché non sarà ben dorato.

Passaggio 3

3 cucchiaini di yogurt greco - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **1 cucchiaino** di miele - **0,25 cucchiaino** di pepe rosa - **2** pite - **1 pugno** di rucola

Mescola lo yogurt con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, l'aglio, il miele e il pepe rosa. Spalma il composto all'interno delle pite, poi farcisci con la rucola, le verdure arrosto e il

camembert impanato.