KIKKOMAN

Polenta al forno alla mediterranea

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.636 kJ / 633 kcal

Grassi: **32,5 g** Proteine: **28,8 g**
Carboidrati: **53,6 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1,5 cucchiaio	Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman
500 ml	di acqua
125 g	di polenta
3 cucchiai	Salsa di Soia dolce Kikkoman
4 pizzichi	di pepe nero macinato al momento
80 g	di formaggio fresco spalmabile (di capra o classico)
50 g	di olive nere e verdi, tagliate a fettine
100 g	di feta
130 g	di pomodori ciliegini
2 cucchiaini	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio	Salsa di Soia dolce Kikkoman
2 fette	di prosciutto cotto, tagliate a striscioline
	Qualche foglia di basilico

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1,5 cucchiaio Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **500 ml** di acqua - **125 g** di polenta - **3 cucchiai** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **4 pizzichi** di pepe nero macinato al momento
Preriscalda il forno a 200 °C e rivesti metà teglia con carta da forno. Sciogli la Base per Zuppa di Ramen Kikkoman nell'acqua, porta a bollore, versa la polenta a pioggia e cuoci per circa 5 minuti fino a quando non si sarà addensata. Insaporisci con la Salsa di Soia Dolce Kikkoman e il pepe nero. Stendi la polenta sulla teglia preparata (o in una teglia piccola di circa 25 x 25 cm).

Passaggio 2

80 g di formaggio fresco spalmabile (di capra o classico) - **50 g** di olive nere e verdi, tagliate a fettine - **100 g** di feta
Distribuisci il formaggio fresco spalmabile sulla polenta e stendilo uniformemente, quindi completa con le olive e la feta sbriciolata. Inforna nel forno preriscaldato e cuoci per circa 15 minuti.

Passaggio 3

130 g di pomodori ciliegini - **2 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaio** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **2 fette** di prosciutto cotto, tagliate a striscioline - Qualche foglia di basilico
Taglia a metà i pomodori ciliegini e condiscili con l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman e la Salsa di Soia Dolce Kikkoman. Guarnisci la polenta al forno con i pomodori marinati, il prosciutto cotto e le foglie di basilico, taglia a porzioni e servi subito.