KIKKOMAN

Bowl con queso feta crujiente rebozado con panko

Tiempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.139 kJ / 756 Kcal

Grasas: **45,8 g** Proteínas: **28,3 g**
Carbohidratos: **54 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para los garbanzos asados:

100 g	de garbanzos en conserva
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
1 cucharada	Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado

Para los palitos de queso feta rebozados con Kikkoman panko:

200 g	de queso feta
2	aceitunas negras sin hueso
60 g	Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
	Unas hojas de romero picadas
1	huevo
1 cucharada	Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado
3 cucharadas	de almidón de patata
1 cucharada	de aceite vegetal

Para la ensalada:

1 cucharada	Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado
2 cucharadas	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
	Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de garbanzos en conserva - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado **1 cucharada** Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado

Precaliente el horno a 180 °C. Enjuague los garbanzos y séquelos bien. Mezcle el Kikkoman aceite de sésamo con la Kikkoman salsa Teriyaki BBQ Ahumada con miel, añada los garbanzos y mézclelos bien para que queden cubiertos. Extiéndalos en una fuente pequeña apta para horno y áselos en el horno precalentado durante 25-30 minutos.

Pasos 2

200 g de queso feta - **2** aceitunas negras sin hueso - **60 g** Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés - Unas hojas de romero picadas - **1** huevo - **1 cucharada** Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado - **3 cucharadas** Ahumada con miel

Para los palitos de queso feta rebozados con Kikkoman panko, corte el queso feta en 6 bastones. Pique las aceitunas muy finamente y mézclelas con el Kikkoman panko y el romero. Bata el huevo con la Kikkoman salsa Teriyaki BBQ Ahumada con miel y viértalo en una fuente poco profunda. Disponga el almidón de patata y la mezcla de Kikkoman panko en dos fuentes poco profundas distintas. Reboce los bastones de queso feta primero en el almidón, después en el huevo batido y, por último, en la mezcla de Kikkoman panko.

Pasos 3

125 g	de mezcla de hojas silvestres para ensalada
2	pepinos mini
100 g	de tomates cherry de colores variados
1	bandeja de berros

1 cucharada de aceite vegetal
Caliente el aceite en una sartén y fría los palitos de queso feta rebozados con Kikkoman panko durante 6-8 minutos, dándoles la vuelta, hasta que estén dorados y crujientes por todos los lados.

Pasos 4

1 cucharada Kikkoman Salsa Barbacoa Teriyaki con miel y sabor ahumado - **2 cucharadas** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - Pimienta negra recién molida - **125 g** de mezcla de hojas silvestres para ensalada - **2** pepinos mini - **100 g** de tomates cherry de colores variados - **1** bandeja de berros
Para la ensalada, mezcle la Kikkoman salsa Teriyaki BBQ Ahumada con miel con el Kikkoman aceite de sésamo y sazone con la pimienta. Lave las hojas de ensalada y séquelas en una centrifugadora. Corte los pepinos en rodajas y los tomates por la mitad o en cuartos. Corte los berros de la bandeja. Mezcle los ingredientes de la ensalada con el aliño o viértalo por encima. Reparta la ensalada en los bowls y añada los garbanzos, el queso feta y los berros. Sirva de inmediato.