

Pan de pita con queso camembert y verduras

Tiempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 20 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.979 kJ / 712 Kcal

Grasas: **40 g** Proteínas: **27 g**
Carbohidratos: **62 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de berenjena
100 g de calabacín
40 g de cebolla morada
4 de aceite de oliva
cucharadas
3 Kikkoman Salsa De Soja
cucharadas con menos sal
naturalmente
fermentada
1 de tomillo fresco picado
cucharadita
120 g de queso camembert
1 huevo
1 de sriracha
cucharadita
20 g Kikkoman Panko - Pan
rallado crujiente estilo
japonés
3 de yogur griego
cucharadas
1 diente de ajo finamente
picado
1 de miel
cucharadita
0,25 de pimienta rosa
cucharadita
2 panes de pita
1 puñado de rúcula

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de berenjena - **100 g** de calabacín - **40 g** de
cebolla morada - **1 cucharada** de aceite de oliva - **1**
cucharada Kikkoman Salsa De Soja con menos sal
naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de
tomillo fresco picado
Corte la berenjena y el calabacín en dados, y la
cebolla en rodajas. Coloque las verduras en un bol y
mézclelas con el aceite de oliva, la Salsa de Soja
con menos sal Naturalmente Fermentada
Kikkoman y el tomillo. Áselas en el horno durante
15 minutos a 200 °C.

Pasos 2

120 g de queso camembert - **1** huevo - **1**
cucharada Kikkoman Salsa De Soja con menos sal
naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de
sriracha - **20 g** Kikkoman Panko - Pan rallado
crujiente estilo japonés - **3 cucharadas** de aceite de
oliva
Corte el queso camembert por la mitad en sentido
horizontal. Bata el huevo con la Salsa de Soja con
menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman y
la sriracha. Pase el queso por esta mezcla y, luego,
por el Panko Kikkoman. Fríalo en aceite de oliva
durante 2 minutos y medio por cada lado, hasta
que esté dorado.

Pasos 3

3 cucharadas de yogur griego - **1 cucharada**
Kikkoman Salsa De Soja con menos sal
naturalmente fermentada - **1** diente de ajo
finamente picado - **1 cucharadita** de miel - **0,25**
cucharadita de pimienta rosa - **2** panes de pita - **1**
puñado de rúcula

Mezcle el yogur con la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman, el ajo, la miel y la pimienta rosa. Unte la mezcla en el interior de los panes de pita y rellénelos con la rúcula, las verduras asadas y el queso camembert rebozado.