

# Knapperige panko-feta-schotel

totale tijd **60 min.** 20 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

**3.139 kJ / 756 kcal**

Vetten: **45,8 g** Eiwitten: **28,3 g**

Koolhydraten: **54 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

**Voor de geroosterde kikkererwten:**

**100 g** kikkererwten, uit blik  
**1 el** [Kikkoman Geroosterde Sesamolie](#)  
**1 el** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook](#)

**Voor de panko-feta-sticks:**

**200 g** feta  
**2** zwarte olijven, ontpit  
**60 g** [Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl](#)  
Een paar takjes rozemarijn, fijngehakt  
**1** ei  
**1 el** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook](#)  
**3 el** aardappelzetmeel  
**1 el** plantaardige olie

**Voor de salade:**

**1 el** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook](#)  
**2 el** [Kikkoman Geroosterde Sesamolie](#)  
Zwarte peper, versgemalen  
**125 g** wilde kruidensalade  
**2** mini-komkommers  
**100 g** cherrytomaten, gemengde kleuren

## VOORBEREIDING

**Stap 1**

**100 g** kikkererwten uit blik - **1 el** [Kikkoman Geroosterde Sesamolie](#) **1 el** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook](#)

Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de kikkererwten af en dep ze droog. Meng de Kikkoman Sesamolie en de Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met Honing & Rooksmaak, meng dit met de kikkererwten, verdeel het mengsel over een kleine ovenschaal en rooster het 25–30 minuten in de voorverwarmde oven.

**Stap 2**

**200 g** feta - **2** zwarte olijven, ontpit - **60 g** [Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl](#) - Een paar takjes rozemarijn, fijngehakt - **1** ei - **1 el** [Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook](#) - **3 el** aardappelzetmeel

Voor de panko-fetasticks: snijd de feta in 6 staafjes. Snijd de olijven heel fijn en meng ze met de Kikkoman Panko en rozemarijn. Klop het ei los met de Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met Honing & Rooksmaak en giet dit in een ondiepe kom. Doe het aardappelzetmeel en het panko-mengsel in twee aparte ondiepe kommen. Haal de fetasticks eerst door het zetmeel, vervolgens door het geklopte ei en tot slot door het Kikkoman Panko-mengsel.

**Stap 3**

**1 el** plantaardige olie

Verhit de olie in een koekenpan en bak de panko-fetasticks 6–8 minuten, terwijl je ze omdraait, tot ze aan alle kanten goudbruin en knapperig zijn.

**1**

bakje tuinkers

**Stap 4**

**1 el** Kikkoman Teriyaki Barbecuesaus met Honing & Rook - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie - Versgemalen zwarte peper - **125 g** wilde kruidensalade - **2** mini-komkommers - **100 g** cherrytomaten, gemengde kleuren - **1** bakje tuinkers

Meng voor de salade de Kikkoman Teriyaki BBQ-saus met Honing & Rooksmaak en Kikkoman Ssesamolie en breng op smaak met peper. Was de sla en centrifugeer deze droog, snijd de komkommers in plakjes en halveer of snijd de tomaten in vieren. Knip de tuinkers uit het bakje. Meng de salade-ingrediënten met de dressing of sprenkel deze erover, schik vervolgens in kommen en garneer met de kikkererwten, feta en tuinkers. Serveer direct.