KIKKOMAN

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	wildekruidensalade
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** wildekruidensalade - **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 Sesamolie 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.