KIKKOMAN

Bowl crocante de feta com panko

Tempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.139 kJ / 756 kcal

Gorduras totais: **45,8 g** Proteína: **28,3 g**
Hidratos de carbono: **54 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o grão-de-bico assado:

100 g	de grão-de-bico em conserva
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado

Para os palitos de feta com panko:

200 g	de feta
2	azeitonas pretas, sem caroço
60 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Algumas folhas de alecrim, picadas
1	ovo
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
3 colheres de sopa	de fécula de batata
1 colheres de sopa	de óleo vegetal

Para a salada:

1 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
2 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
	Pimenta preta
125 g	de folhas de salada com

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de grão-de-bico em conserva - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Passe o grão-de-bico por água e seque com papel absorvente. Misture o Óleo de Sésamo Kikkoman e o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel, envolva com o grão-de-bico, espalhe num pequeno recipiente próprio para forno e leve ao forno pré-aquecido durante 25-30 minutos.

Passo 2

200 g de feta - **2** azeitonas pretas, sem caroço - **60 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - Algumas folhas de alecrim, picadas - **1** ovo - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado - **3 colheres de sopa** de fécula de batata

Para os palitos de feta com panko, corte a feta em 6 palitos. Corte as azeitonas em cubos muito pequenos e misture com o Panko Kikkoman e o alecrim. Bata o ovo com o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel e verta numa taça rasa. Coloque o amido de batata e a mistura de panko em duas taças rasas separadas. Passe os palitos de feta primeiro pelo amido, depois pelo ovo batido e, por fim, pela mistura de Panko Kikkoman.

Passo 3

1 colheres de sopa de óleo vegetal

Aqueça o óleo numa frigideira e frite os palitos de feta com panko durante 6-8 minutos, virando, até ficarem dourados e estaladiços de todos os lados.

	ervas silvestres
2	pepinos pequenos
100 g	de tomate cherry, de cores variadas
1	molho de agrião

Passo 4

1 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - Pimenta preta, moída na hora - **125 g** de folhas de salada com ervas silvestres - **2** pepinos pequenos - **100 g** de tomate cherry, de cores variadas - **1** molho de agrião

Para a salada, misture o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel e o Óleo de Sésamo Kikkoman e tempere com a pimenta. Lave as folhas de salada e seque-as bem, corte os pepinos em fatias e os tomates ao meio ou em quartos. Corte o agrião da caixa. Envolva os ingredientes da salada com o molho ou regue-o por cima e, depois, disponha em bowls e cubra com o grão-de-bico, a feta e o agrião. Sirva de imediato.