KIKKOMAN

Bowl de feta croustillante chapelure Panko

durée totale **60 min.** **20 min.** temps de préparation **40 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.139 kJ / 756 kcal

Matières grasses: **45,8 g** Protéines: **28,3 g**
Glucides: **54 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour les pois chiches rôtis :

100 g	de pois chiches en conserve
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
1 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

Pour les sticks de feta croustillants au Panko :

200 g	de feta
2	olives noires dénoyautées
60 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
	Quelques brins de romarin frais
1	œuf entier battu
1 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
3 càs	de fécule de pomme de terre
1 càs	d'huile végétale

Pour la salade fraîcheur et sa vinaigrette Umami :

1 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
2 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
	Un tour de moulin de

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de pois chiches en conserve - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman **1 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
Préchauffer le four à 180°C. Rincer les pois chiches puis les sécher soigneusement dans un torchon. Mélanger l'Huile de sésame grillée Kikkoman et la Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman, puis en enrober généreusement les pois chiches. Les répartir dans un petit plat allant au four et enfourner pour 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement rôtis.

Étape 2

200 g de feta - **2** olives noires dénoyautées - **60 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - Quelques aiguilles de romarin, hachées - **1** œuf - **1 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - **3 càs** de fécule de pomme de terre
Pour préparer les bâtonnets de feta au panko, couper la feta en 6 sticks. Hacher très finement les olives noires et les mélanger avec Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise et le romarin. Battre l'œuf avec la Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman, puis verser le tout dans une assiette creuse. Disposer la fécule de pomme de terre et le mélange au panko dans deux autres assiettes creuses distinctes. Paner les bâtonnets de feta en les passant d'abord dans la fécule, puis dans l'œuf battu, et enfin dans le mélange de Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise.

Étape 3

	poivre noir
125 g	de jeunes pousses de salade sauvage ou de mesclun
2	mini-concombres
100 g	de tomates cerise de toutes les couleurs
1	barquette de cresson frais

1 càs d'huile végétale
Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les bâtonnets de feta au panko pendant 6 à 8 minutes. Les retourner régulièrement pour obtenir une dorure uniforme et un croustillant parfait sur toutes les faces.

Étape 4

1 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - **2 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - Poivre noir fraîchement moulu - **125 g** de jeunes pousses de salade sauvage - **2** mini-concombres - **100 g** de tomates cerises de couleurs variées - **1** barquette de cresson
Pour préparer la salade, émulsionner la Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman avec l'Huile de sésame grillée Kikkoman, puis assaisonner de poivre noir. Laver et essorer les jeunes pousses. Couper les mini-concombres en rondelles, puis couper les tomates cerise en deux ou en quatre. Ciseler le cresson. Mélanger délicatement tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette (ou en napper le plat), puis répartir dans des bols. Disposer harmonieusement par-dessus les pois chiches rôtis, les sticks de feta croustillants et le cresson. Servir immédiatement.