

# Ricotta'lı fırınlanmış pancar salatası ve ricotta

toplam süre **60 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 50 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1.260 kJ / 300 kcal**

Yağ: **14 gr** Protein: **10 gr**  
Karbonhidrat: **32,0 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

**360 gr** pancar  
**20 gr** marine zencefil  
**1** adet sarımsak  
**20 ml** Kikkoman Poke Sos  
**10 gr** bal  
**100 gr** ricotta  
**2 avuç** roka  
**2 avuç** ıspanak  
**1 yemek kaşığı** siyah susam  
Birkaç yaprak nane  
(süslemek için)

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**360 gr** pancar

Pancarları yıkayın, folyoya sarın ve barbeküde 45-50 dakika yumuşayana kadar pişirin ya da fırında 180-200°C'de kızartın.

### Adım 2

**20 gr** marine zencefil - **1** adet sarımsak - **20 ml** Kikkoman Poke Sos - **10 gr** bal  
Zencefil ve sarımsağı ince doğrayın. Kikkoman Sauce for Poke Bowl ve bal ile karıştırarak bir sos hazırlayın.

### Adım 3

**100 gr** ricotta - **2 avuç** roka - **2 avuç** ıspanak - **1 yemek kaşığı** siyah susam - Birkaç yaprak nane (süslemek için)  
Fırınlanmış pancarları dilimleyin ve tabağa yerleştirin. Ricotta'yı küçük parçalar halinde üzerine ekleyin. Roka ve ıspanağı serpiştirin. Hazırladığınız sosu üzerinde gezdirin, nane yapraklarıyla süsleyin ve siyah susamla tamamlayın.