

Fırında Akdeniz esintili polenta

toplam süre **30 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 20 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.636 kJ / 633 kcal

Yağ: **32,5 gr** Protein: **28,8 gr**
Karbonhidrat: **53,6 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1,5 yemek kaşığı Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi
500 ml su
125 gr polenta
3 yemek kaşığı Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu
4 tutam taze çekilmiş karabiber
80 gr krem peynir (keçi veya inek sütünden)
50 gr dilimlenmiş siyah ve yeşil zeytin
100 gr beyaz peynir
130 gr çeri domates
2 tatlı kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı
1 yemek kaşığı Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu
2 dilim dilim pişmiş jambon (şeritler hâlinde kesilmiş)
Birkaç yaprak taze fesleğen

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1,5 yemek kaşığı Kikkoman Ramen Çorba Konsantresi - **500 ml** su - **125 gr** polenta - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu - **4 tutam** taze çekilmiş karabiber
Fırını önceden 200 °C'ye ısıtın ve fırın tepsisinin yarısına pişirme kâğıdı serin. Kikkoman Ramen Soup Base'i suya karıştırıp kaynatın, polenta'yı serpiştirin, tekrar kaynatın ve koyulaşana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Ardından Kikkoman Sauce for Rice ve karabiberle lezzetlendirin. Polenta'yı hazırladığınız tepsiye (veya yaklaşık 25 x 25 cm boyutlarında küçük bir fırın tepsisine) yayın.

Adım 2

80 gr krem peynir (keçi veya inek sütünden) - **50 gr** dilimlenmiş siyah ve yeşil zeytin - **100 gr** beyaz peynir
Krem peyniri polenta'nın üzerine parça parça koyup eşit bir şekilde yayın; üzerine zeytinleri ve ufalanmış beyaz peyniri ekleyip önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 15 dakika fırınlayın.

Adım 3

130 gr çeri domates - **2 tatlı kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Pirinç İçin Soya Sosu - **2 dilim** dilim pişmiş jambon (şeritler hâlinde kesilmiş) - Birkaç yaprak taze fesleğen
Çeri domatesleri ikiye bölün; Kikkoman Sesame Oil ve Kikkoman Sauce for Rice ile harmanlayın. Polenta'yı marine edilmiş domatesler, jambon ve fesleğen ile süsleyin. Porsiyonlara ayırıp servis yapın.