KIKKOMAN

Izgara hellimli pita ekmeği

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.263 kJ / 780 kcal

Yağ: **49 gr** Protein: **34 gr**
Karbonhidrat: **55 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

2	pita ekmeği
200 gr	hellim peyniri
0,5 yemek kaşığı	kekik
0,5 yemek kaşığı	mercanköşk
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
1	avokado
0,5	biber
0,5	uzun salatalık
20 gr	taze ıspanak
Sos:	
2 yemek kaşığı	süzme yoğurt
2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	limon suyu
1 yemek kaşığı	zeytinyağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı süzme yoğurt - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** limon suyu - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2** pita ekmeği
Sos için tüm malzemeleri karıştırın ve pita ekmeğinin üzerine sürün.

Adım 2

200 gr hellim peyniri - **0,5 yemek kaşığı** kekik - **0,5 yemek kaşığı** mercanköşk - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı
Hellim peynirini ikiye bölün, zeytinyağı ve otlarla ovalayın. Izgara tavasında her iki tarafını da kızartın.

Adım 3

1 avokado - **0,5** biber - **0,5** uzun salatalık - **20 gr** ıspanak
Pita ekmeklerini ıspanak, dilimlenmiş sebzeler ve ızgara hellimle doldurun.