

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	<u>Kikkoman Poke Sos</u>
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.