

Hrskavi zgnječeni krumpiri s limunom, timijanom, jogurtom i feta sirom u sojinom umaku

Ukupno vrijeme **60 min.** 10 min. vrijeme pripreme 50 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
1.532 kJ / 366 kcal

Masti: **16,40 g** Bjelančevine/proteini: **6,80 g**
Ugljikohidrati: **46,30 g**

SASTOJCI

2 porcije

600 g	krumpira
0,5 žlica	sol
3 žlica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
3 žličica	maslinovog ulja
0,25 žlica	papra
1	limun
1 žličica	listova timijana
150 g	grčkog jogurta
80 g	feta sira
1	režanj češnjaka

PRIPREMA

Korak 1

600 g krumpira - **0,5 žlica** soli

Kuhajte krumpire u kori u posoljenoj vodi. Ocijedite i osušite. Stavite ih na lim za pečenje obložen papirom za pečenje i svaki krumpir zdrobite dnom staklenke ili čaše.

Korak 2

2 žlica Kikkoman prirodno fermentirani soja umak -

3 žličica maslinovog ulja - **0,25 žlica** papra - **0,5**

limun - **0,5 žličica** listova timijana

Naribajte koricu i iscijeđeni sok limuna. U zdjeli pomiješajte Kikkoman soja umak, maslinovo ulje, papar, limunov sok, limunovu koricu i timijan. Svaki krumpir premažite marinadom pomoću kistom.

Pecite na 200 °C oko 30 minuta.

Korak 3

150 g grčkog jogurta - **1 žlica** Kikkoman prirodno

fermentirani soja umak - **0,5** limun - **80 g** feta sira

- **1** režanj češnjaka - **0,5 žličica** listova timijana

Pomiješajte jogurt s Kikkoman soja umakom, limunovim sokom, zdrobljenim feta sirom i protisnutim režnjem češnjaka. Prelijte umak preko pečenih krumpira. Posipajte svježim timijanom i limunovom koricom.