

Gaisa fritierī cepts kamambērs ar plūmēm

Kopējais laiks **17 min.** 5 min. sagatavošanas laiks **12 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.730 kJ / 650 kcal

Tauki: **39 g** Olbaltumvielas: **30 g**
Ogļhidrāti: **44 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

250 g	kamambēra
0,5 tējk.	olīveļļas
2	svaiga rozmarīna zariņi
200 g	plūmju
25 g	valriekstu
4 ēdamk.	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ mērce ar medu</u>
0,5 tējk.	melno piparu
2 šķēles	grauzdētas ierauga maizes

PAGATAVOŠANA

Solis 1

250 g kamambēra - **0,5 tējk.** olīveļļas - **2** svaiga rozmarīna zariņi
Iegriez kamambēra virspusi, apslaki ar olīveļļu un iegriezumos iespraud rozmarīnu. Ievieto karstā gaisa fritierim piemērotā traukā.

Solis 2

200 g plūmju - **25 g** valriekstu - **3 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki BBQ mērce ar medu
Sagriez plūmes četrās daļās un sajauc ar valriekstiem un Kikkoman Teriyaki BBQ mērci ar medu. Kārto blakus kamambēram un cepiet karstā gaisa fritierī 200 °C temperatūrā 12 minūtes.

Solis 3

1 ēdamk. Kikkoman Teriyaki BBQ mērce ar medu - **0,5 tējk.** melno piparu - **2 šķēles** grauzdētas ierauga maizes
Pēc cepšanas pārlej visu ar Kikkoman Teriyaki BBQ mērci ar medu, pārkaisi ar melnajiem pipariem un pasniedz ar grauzdēto maizi.