KIKKOMAN

Grieķu stila cūkgaļas girosa bļoda

Kopējais laiks **30 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.552 kJ / 608 kcal

Tauki: **34,10 g** Olbaltumvielas: **42,30 g**
Ogļhidrāti: **30,70 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

50 g	(rupjo) miežu grūbu
1	sīpols
1	ķiploka daiviņa
100 g	ķiršu tomātu
1	liela dzeltenā konusveida paprika
2 tējk.	Kikkoman Sezama eļļa
4 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki marināde
	Svaigi malti pipari
	Berzts oregano
250 g	girosa (alternatīva: skatīt padomus)
100 g	fetas siera
10	marinētu olīvu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Pagatavo miežu grūbas atbilstoši norādēm uz iepakojuma. Sagriez sīpolu plānos gredzenos un smalki sakapā ķiploku. Pārgriez tomātus uz pusēm. Sagriez papriku strēmelēs.

Solis 2

Uzkarsētā 1 tējk. sezama eļļas apcep sīpolu, ķiploku, tomātus un papriku 5–8 minūtes, tad pievieno teriyaki marinādi, maltos piparus un oregano.

Solis 3

Atlikušajā uzkarsētajā sezama eļļā apcep cūkgaļas girosu aptuveni 5 minūtes. Sadrupini fetas sieru.

Solis 4

Kārto miežu grūbas, dārzeņus un cepto cūkgaļu bļodās, pārber ar fetas sieru, rotā ar olīvām un pasniedz.