KIKKOMAN

# Cartofi la air fryer cu panko și dip

Timp total **20 min.** **8 min.** timp de preparare **12 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
**1.650 kJ / 395 kcal**

Grăsimi: **7 g** Proteine: **7 g**
Carbohidrați: **74 g**

## INGREDIENTE

**2 Porții**

| | |
|---|---|
| **400 g** | cartofi fierți |
| **1 lingură** | Ulei de Susan Prăjit Kikkoman |
| **1 linguriță** | suc de lămâie |
| **1 linguriță** | boia afumată |
| **3 lingură** | Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez |
| **4 lingură** | pastă gochujang |
| **2 lingură** | miere |
| **3 lingură** | Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural |
| **1 lingură** | oțet de orez |
| **1** | cățel de usturoi zdrobit |
| **2 lingură** | chives tocat mărunt |

## MOD DE PREPARARE

**Pasul 1**

**400 g** cartofi fierți - **1 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 linguriță** suc de lămâie - **1 linguriță** boia afumată
Amestecați Uleiul de Susan Kikkoman, Sosul de Soia Kikkoman, sucul de lămâie și boiaua afumată. Treceți cartofii prin acest amestec.

**Pasul 2**

**3 lingură** Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
Treceți cartofii prin Panko Kikkoman, așezați-i în air fryer și gătiți la 200 °C timp de 12 minute.

**Pasul 3**

**4 lingură** pastă gochujang - **2 lingură** miere - **2 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 lingură** oțet de orez - **1** cățel de usturoi zdrobit - **2 lingură** chives tocat mărunt
Într-un bol, amestecați pasta gochujang cu mierea, Sosul de Soia Kikkoman, oțetul de orez și usturoiul. Serviți cartofii alături de dip și presărați chives deasupra.