

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	<u>Ulei de Susan Prăjit Kikkoman</u>
1 linguriță	suc de lămâie
1 linguriță	boia afumată
3 lingură	<u>Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez</u>
4 lingură	pastă gochujang
2 lingură	miere
3 lingură	<u>Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural</u>
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.