KIKKOMAN

Conopidă roz și crocantă – stil popcorn

Timp total **20 min.** **10 min.** timp de preparare **10 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.222 kJ / 530 kcal

Grăsimi: **21,50 g** Proteine: **13,20 g**
Carbohidrați: **68,70 g**

INGREDIENTE

2 Porții

75 ml	suc de sfeclă roșie
60 ml	lapte bătut
4 lingură	Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu
2 lingură	făină albă
2 lingură	amidon de porumb
0,25 linguriță	pudră de usturoi
0,5 linguriță	ghimbir măcinat
3 un praf	de cuțit de piper negru proaspăt măcinat
300 g	buchețele de conopidă (bucăți de mărimea floricelelor de porumb)
100 g	Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
	Ulei pentru prăjit
2 lingură	Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

75 ml suc de sfeclă roșie - **60 ml** lapte bătut - **4 lingură** Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu - **2 lingură** făină albă - **2 lingură** amidon de porumb - **0,25 linguriță** pudră de usturoi - **0,5 linguriță** ghimbir măcinat - **3 un praf** de cuțit de piper negru proaspăt măcinat
Amestecați sucul de sfeclă roșie, laptele bătut, sosul Ponzu cu lămâie Kikkoman, făina, amidonul de porumb, pudra de usturoi și ghimbirul măcinat până obțineți o compoziție omogenă, apoi asezonați cu piper.

Pasul 2

300 g buchețele de conopidă (bucăți de mărimea floricelelor de porumb) - **100 g** Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
Treceți buchețelele de conopidă prin compoziție, lăsați excesul să se scurgă și acoperiți-le uniform cu Panko Kikkoman.

Pasul 3

Ulei pentru prăjit
Încingeți uleiul într-o tigaie încăpătoare sau într-o friteuză și prăjiți conopida în tranșe, până când devine aurie și crocantă.

Pasul 4

2 lingură Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată
Ungeți conopida cu sosul BBQ Teriyaki Kikkoman cu miere cât timp este încă fierbinte și serviți.