KIKKOMAN

Fâșii crocante de avocado în panko

Timp total **20 min.** **15 min.** timp de preparare **5 min.** timp de gătire

INGREDIENTE

2 Porții

Pentru salată:

150 g	varză roșie
150 g	varză albă
2 lingură	semințe de susan, prăjite
100 g	iaurt
4 lingură	Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu
1 lingură	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
	piper negru proaspăt măcinat (opțional)

Pentru fâșiile de avocado:

2	avocado mici
1	ou
1 lingură	Sos pentru Poke Bowl Kikkoman
2 lingură	făină albă
80 g	Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
	ulei pentru prăjit

Pentru crema tartinabilă:

2 lingură	Sos pentru Poke Bowl Kikkoman
3 lingură	maioneză

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

150 g varză roșie - **150 g** varză albă - **2 lingură** semințe de susan, prăjite - **100 g** iaurt - **4 lingură** Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu - **1 lingură** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman - piper negru proaspăt măcinat (opțional)
Pentru salată, tăiați fin sau dați pe răzătoare ambele tipuri de varză. Amestecați semințele de susan cu iaurtul, sosul Ponzu cu lămâie Kikkoman și uleiul de susan Kikkoman pentru a obține dressingul, apoi asezonați cu piper negru proaspăt măcinat, dacă doriți. Amestecați dressingul cu varza.

Pasul 2

2 avocado mici - **1** ou - **1 lingură** Sos pentru Poke Bowl Kikkoman **2 lingură** făină albă - **80 g** Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
Pentru fâșiile de avocado, tăiați fructele de avocado în jumătăți, scoateți sâmburii și extrageți miezul cu o lingură. Tăiați miezul în fâșii groase. Bateți oul cu sosul pentru Poke Bowl Kikkoman și turnați amestecul într-o farfurie adâncă. Puneți făina și pesmetul Panko Kikkoman în două farfurii adânci separate. Treceți bucățile de avocado mai întâi prin făină, apoi prin amestecul de ou și la final prin pesmetul Panko Kikkoman.

Pasul 3

ulei pentru prăjit
Încingeți uleiul într-o tigaie și prăjiți fâșiile de avocado până când devin aurii și crocante pe toate părțile. Scoateți-le pe hârtie de bucătărie pentru a se scurge.

Pasul 4

2 lingură Sos pentru Poke Bowl Kikkoman - **3**

lingură maioneză

Pentru crema tartinabilă, amestecați sosul pentru Poke Bowl Kikkoman cu maioneza și serviți alături de fâșiile de avocado și salată.