

Pesce e patatine vegani con sedano rapa e piselli

Tempo totale **80 Min** 40 Min Tempo di preparazione 40 Min Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il "pesce":

- 1 kg** di sedano rapa, affettato (1 cm di spessore)
- 2 l** di brodo vegetale
- 50 g** di fogli di alga nori
- 5 g** di grani di pepe garofanato
- 1 g** di foglie di alloro (circa 1-2 foglie)
- 5 g** di semi di coriandolo
- 100 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 l** di latte vegetale non zuccherato (es. soia, riso)
- 100 g** di farina di frumento
- 2 g** di pepe nero macinato a piacere
- 10 g** di condimento per pesce (facoltativo)
- 100 ml** di olio vegetale per friggere (es. olio di colza)

Per i piselli:

- 1 kg** di piselli surgelati
- 2 g** di sale
- 50 ml** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
- 50 ml** di olio d'oliva

Salsa alle erbe:

- 50 g** di maionese vegana
- 400 g** di yogurt vegano
- 30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere il sedano rapa nel brodo vegetale con 20 g di alga nori, pepe garofanato, alloro, coriandolo e Salsa di Soia Kikkoman per circa 15-20 minuti. Il sedano rapa deve essere tenero. Scolare dal brodo e mettere su un piatto.

Passaggio 2

Tagliare altri 20 g di fogli di nori a strisce lunghe 3-5 cm usando delle forbici.

Passaggio 3

Sbollentare i piselli in acqua salata per 3 minuti. Una volta raffreddati, aggiungere la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman e l'olio d'oliva e frullare fino a ottenere un composto liscio.

Passaggio 4

Mescolare la maionese con lo yogurt, la Salsa di Soia Kikkoman, la paprika piccante o il peperoncino in scaglie, il succo di limone e l'erba cipollina tritata.

Passaggio 5

Ritagliare forme di pesce dalle fette di sedano rapa cotto, o semplicemente tagliarle a rettangoli per fare dei bastoncini di pesce.

Passaggio 6

Versare la bevanda vegetale nella prima ciotola. Nella seconda ciotola, aggiungere la farina mescolata con il pepe nero, quindi tritare

0,5 g Kikkoman
di paprika piccante
macinata o peperoncino
in scaglie
20 ml di succo di limone
40 g di erba cipollina, tritata
In aggiunta:
1 kg di patatine fritte
surgelate

finemente e aggiungere 10 g del foglio di nori.
Facoltativamente, aggiungere il condimento per
pesce e mescolare bene.

Passaggio 7

Immergere un foglio di nori tagliato nella bevanda
vegetale, quindi avvolgerlo attorno a un pezzo di
sedano rapa. Infarinare, quindi immergere di nuovo
nella bevanda vegetale e infarinare ancora una
volta. Fare lo stesso con ogni pezzo di sedano rapa.

Passaggio 8

Scaldare un po' di olio in una padella. Aggiungere i
pezzi di sedano rapa ricoperti e friggere per 3-5
minuti per lato fino a doratura.

Passaggio 9

Friggere le patatine fritte secondo le istruzioni sulla
confezione o cuocerle in forno per circa 15 minuti.

Passaggio 10

Servire il sedano rapa fritto con la purea di piselli, la
salsa e le patatine fritte.