KIKKOMAN

Anelli di cipolla e friggitelli al Panko

Tempo totale **20 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.717 kJ / 891 kcal

Grassi: **54,2 g** Proteine: **16,9 g**
Carboidrati: **80,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la salsa umami:

60 g	di maionese
2 cucchiaini	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Per i friggitelli e gli anelli di cipolla

8	peperoni friggitelli
1	cipolla grande
80 g	di farina 00
1 cucchiaino	di fecola di patate
1 cucchiaino	di lievito in polvere
	Pepe nero macinato fresco
2 cucchiai	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
1	uovo
100 ml	di acqua fredda
100 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
1 cucchiaio	di semi di sesamo bianco
1 cucchiaio	di semi di sesamo nero
	Olio di semi (per friggere)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

60 g di maionese - **2 cucchiaini** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
Per la salsa umami, mescolare la maionese con la Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrosto Kikkoman.

Passaggio 2

8 peperoni friggitelli - **1** cipolla grande - **80 g** di farina 00 - **1 cucchiaino** di fecola di patate - **1 cucchiaino** di lievito in polvere - Pepe nero macinato fresco - **2 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman - **1** uovo - **100 ml** di acqua fredda - **100 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **1 cucchiaio** di semi di sesamo bianco - **1 cucchiaio** di semi di sesamo nero
Lavare i friggitelli, poi sbucciare la cipolla e tagliarla ad anelli spessi circa 1 cm. Per la pastella, mescolare la farina, la fecola di patate, il lievito e il pepe. Incorporare la Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrosto Kikkoman, l'uovo e l'acqua fredda, quindi versare il tutto in una ciotola poco profonda. In un'altra ciotola capiente, unire il Panko Kikkoman con i semi di sesamo bianco e nero.

Passaggio 3

Olio di semi (per friggere)
Immergere i friggitelli e gli anelli di cipolla prima nella pastella, lasciare colare l'eccesso e poi passarli nel composto di Panko Kikkoman facendolo aderire bene. Friggere in olio ben caldo per 4–7 minuti, oppure cuocere nella friggitrice ad aria per 8–10 minuti, fino a quando non saranno croccanti e dorati. Scolare i friggitelli e gli anelli di cipolla su carta assorbente da cucina e servire caldi

accompagnandoli con la salsa umami.