KIKKOMAN

Bistecche di patate dolci su verdure colorate alla julienne con crema di avocado

Tempo totale **35 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1312 kJ / 313 kcal

Grassi: **13,9 g** Proteine: **4,5 g**
Carboidrati: **42,6 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

per la crema di avocado:

0,5	avocado grande
100 ml	latte di mandorla
2 cucchiai	latte di cocco "denso"
0,5 cucchiaino	succo di limone
1 cucchiaino	zucchero
	sale e pepe macinato fresco q. b.

per il contorno di verdure:

100 g	peperoni rossi
100 g	peperoni gialli
100 g	fagiolini
1 cucchiaio	olio vegetale
	sale e pepe macinato fresco q. b.

per le bistecche di patate dolci:

500 g	patate dolci (fette da circa 60 g l'una)
	farina da spolverare
2 cucchiai	margarina vegana
2 cucchiaini	zucchero
120 ml	succo di mela
2 cucchiaini	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

per la crema di avocado, togliere il nocciolo dall'avocado, mondarlo, tagliare la polpa a pezzetti e ridurre in purea insieme al latte di mandorla e al latte di cocco. Mettere la purea di avocado in un tegame, scaldarla e condire con succo di limone, zucchero, sale e pepe.

Passaggio 2

Per il contorno di verdure, rimuovere semi e nervature dai peperoni, lavarli e tagliarli a strisce. Lavare i fagiolini e rimuovere le estremità. Scaldare l'olio in una padella, aggiungere i peperoni tagliati a strisce e i fagiolini, saltare e condire con sale e pepe.

Passaggio 3

Per le bistecche di patate dolci, lavare le patate dolci e tagliarle a fette spesse circa 1,5 cm. Disporre le fette una accanto all'altra su un piatto, coprire con della pellicola per alimenti e cuocere nel microonde a 450 Watt per circa 4-5 minuti. Rimuovere la pellicola, far raffreddare leggermente e spolverare le superfici con la farina.

Passaggio 4

Scaldare la margarina in una padella e friggere le fette di patate dolci a fuoco medio su entrambi i lati fino a doratura, quindi toglierle, impiattare e tenere al caldo.

Passaggio 5

Mettere zucchero e succo di mela in una padella e far cuocere finché il succo non si addensa. Aggiungere la salsa di soia e poi sbollentare di nuovo. Rimettere le fette di patate dolci in padella e caramellare con la salsa.

Passaggio 6

Impiattare le verdure di contorno, disporvi sopra le bistecche di patate dolci, ricoprire con la salsa restante, aggiungere la crema di avocado e servire.