Cordon bleu di asparagi bianchi

Tempo totale **30 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.050 kJ / 730 kcal

Grassi: **46 g** Proteine: **33 g**
Carboidrati: **43 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

400 g	di asparagi bianchi
750 ml	di acqua
0,5 cucchiaino	di sale
2 cucchiai	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
150 g	di prosciutto cotto, a fette
100 g	di formaggio Gouda o Gruyère, a fette
3 cucchiai	di maionese
1,5 cucchiaio	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
0,5 cucchiaio	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
50 g	di farina
100 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
2	uova
3 cucchiai	di olio di colza

PREPARAZIONE

Passaggio 1

400 g di asparagi bianchi - **750 ml** di acqua - **0,5 cucchiaino** di sale - **2 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
Pelare accuratamente gli asparagi bianchi e spezzare le estremità legnose. Sbollentare per 3–4 minuti in acqua leggermente salata, quindi scolare bene. Versare la Salsa Wok Teriyaki Kikkoman in una ciotola, aggiungere gli asparagi e mescolare per farli insaporire. Lasciare riposare per 5 minuti. Scaldare una padella, aggiungere gli asparagi con la marinatura e saltare per 2–3 minuti, mescolando continuamente. Mettere da parte a lasciar raffreddare.

Passaggio 2

150 g di prosciutto cotto, a fette - **100 g** di formaggio Gouda o Gruyère, a fette
Stendere una fetta di prosciutto cotto su un tagliere e sovrapporre una fetta di formaggio. Posizionare sopra 2–3 asparagi, tamponando eventuale marinatura in eccesso con carta da cucina, quindi arrotolare bene. Se necessario, fissare i bordi con degli stuzzicadenti.

Passaggio 3

3 cucchiai di maionese - **1,5 cucchiaio** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **0,5 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **50 g** di farina - **100 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **2** uova - **3 cucchiai** di olio di colza
Mescolare la maionese con la Salsa Ponzu Kikkoman e la Salsa di Soia Kikkoman fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. Mettere la

farina, le uova sbattute e il Panko Kikkoman in tre ciotole separate. Passare gli involtini di asparagi prima nella farina, poi nelle uova e infine nel Panko. Friggere nell'olio di colza fino a doratura uniforme. Servire con la salsa. Rimuovere eventuali stuzzicadenti prima di servire.