

# 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** di sale  
**cucchiaino**  
**2 cucchiaini** 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 cucchiaini** di maionese  
**1,5** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman  
**cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**0,5** di farina  
**cucchiaino** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese  
**50 g**  
**100 g** di uova  
**2**  
**3 cucchiaini** di olio di colza

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**400 g** di asparagi bianchi - **750 ml** di acqua - **0,5 cucchiaino** di sale - **2 cucchiaini** 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 cucchiaini** di maionese - **1,5 cucchiaino** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **50 g** di farina - **100 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **2** uova - **3 cucchiaini** 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.