KIKKOMAN

Crocchette di verdure con salsa al pomodoro e soia

Tempo totale **60 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **50 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.275 kJ / 542 kcal

Grassi: **23,4 g** Proteine: **12,1 g**
Carboidrati: **66,4 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

800 g	patate
50 g	broccoli
50 g	cavolfiore
8	funghi champignon piccoli (in scatola)
4	pomodorini
1	uovo
4,5 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	pepe macinato fresco
50 g	farina
9 cucchiai	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
200 ml	succo di pomodoro
6	olive verdi (senza nocciolo, non ripiene)
0,5 cucchiaino	zucchero
	peperoncino di Cayenna
40 g	rucola
	olio vegetale per friggere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

mondare le patate, lavarle e cuocerle in acqua salata per circa 20 minuti, scolare e schiacciare finemente o ridurre in purea.

Passaggio 2

Dividere le cimette di broccoli e cavolfiori, lavarle e sbollentarle. Tamponare per bene i funghi. Lavare i pomodorini.

Passaggio 3

Immergere singolarmente i pezzi di verdura nel purè di patate.

Passaggio 4

Sbattere l'uovo con 2 cucchiai di salsa di soia e pepe in un piatto fondo. Mettere farina e pangrattato Panko separatamente in piatti fondi. Passare i pezzi di verdura (passati prima nel purè di patate) prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato Panko.

Passaggio 5

Per la salsa di soia al pomodoro, portare a ebollizione il succo di pomodoro, aggiungere le olive e condire il tutto con la salsa di soia restante, lo zucchero (in alternativa: salsa di soia dolce) e il peperoncino di Cayenna. Prima di servire, ridurre in purea con un mixer.

Passaggio 6

Lavare la rucola, centrifugarla e tagliarla a pezzetti.

Passaggio 7

Scaldare l'olio, friggere i pezzi di verdure (passati prima nel purè di patate) fino a doratura e far gocciolare sulla carta da cucina. Impiattare le crocchette di verdure con la salsa di soia al pomodoro, guarnire e decorare a piacere con la rucola.