KIKKOMAN

Insalata di cavoletti con semi di sesamo

Tempo totale **30 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

2 Porzioni

500 g	di cavoletti di Bruxelles
1 l	di olio vegetale per friggere
2	lime
3 cucchiai	di brodo vegetale
1	peperoncino rosso, tritato
10 g	di galanga o zenzero, tritato
1	gambo di citronella piccolo, tritato finemente
1 cucchiaio	di zucchero di canna (in alternativa: zucchero di palma)
4 cucchiai	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
50 g	di semi di sesamo bianco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

500 g di cavoletti di Bruxelles

Rimuovere le foglie esterne dei cavoletti, tagliare il gambo e incidere una croce di circa 1 cm di profondità sul fondo. Dividere a metà i cavoletti più grandi.

Passaggio 2

1 l di olio vegetale per friggere

Scaldare l'olio in un wok capiente. Quando una foglia di cavoletto inizia a sfrigolare subito a contatto, l'olio è pronto (circa 175 °C). Friggere i cavoletti in due volte per circa 4 minuti ciascuna, fino a quando non saranno croccanti all'esterno e teneri all'interno. Scolare bene.

Passaggio 3

2 lime - **3 cucchiai** di brodo vegetale - **1** peperoncino rosso, tritato - **10 g** di galanga o zenzero, tritato - **1** gambo di citronella piccolo, tritato finemente - **1 cucchiaio** di zucchero di canna (alternativa: zucchero di palma) - **4 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Spremere i lime. Portare a ebollizione il brodo con peperoncino, zenzero, citronella e zucchero. Togliere dal fuoco e mescolare la Salsa Teriyaki con Aglio, la Salsa di Soia Kikkoman e il succo di lime per ottenere una marinata.

Passaggio 4

50 g di semi di sesamo bianco

Versare la marinata teriyaki sui cavoletti caldi. Tostare i semi di sesamo in una padella asciutta fino a ottenere un colore dorato chiaro, mescolando frequentemente, quindi distribuirli

sull’insalata. Servire calda o fredda.