

Katsu di cavolo con glassa alla soia

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.133,8 kJ / 510 kcal

Grassi: **33 g** Proteine: **21 g**
Carboidrati: **32 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per il ripieno:

- 250 g** di carne macinata
- 250 g** di cavolo, tagliato a cubetti da 1 cm
- 0,5** cipolla, tagliata a cubetti da 1 cm
- 6 cucchiaini** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
- 2** uova
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** di pepe

Per il rivestimento:

- 90 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
- 2 cucchiaini** di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini** di olio d'oliva

Per la salsa:

- 3 cucchiaini** di vino rosso
- 3 cucchiaini** di ketchup
- 2 cucchiaini** di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** di zucchero

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di carne macinata - **250 g** di cavolo, tagliato a cubetti da 1 cm - **0,5** cipolla, tagliata a cubetti da 1 cm - **6 cucchiaini** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **2** uova - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di pepe

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola fino a che la carne e le verdure non saranno ben amalgamate. Trasferisci il composto in una pirofila resistente al calore (circa 18 x 10 cm).

Passaggio 2

90 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **2 cucchiaini** di parmigiano grattugiato - **2 cucchiaini** di olio d'oliva

Mescola tutti gli ingredienti, poi distribuiscili nella pirofila sopra il composto del Passaggio 1. Metti in forno a 200 °C per 20 minuti.

Passaggio 3

3 cucchiaini di vino rosso - **3 cucchiaini** di ketchup - **2 cucchiaini** di salsa Worcestershire - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero

Mentre il piatto è in cottura, prepara la salsa. Metti gli ingredienti in un piccolo pentolino e cuocili, mescolando continuamente per 5 minuti fino a che la salsa non si addensa. Servi il piatto con la salsa.