

Mini medaglioni con salsa allo yogurt

Tempo totale **15 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.135 kJ / 510 kcal

Grassi: **24 g** Proteine: **34 g**
Carboidrati: **36 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di carne macinata di tacchino
3	uova (1 crudo e 2 sode)
1,25 cucchiaino	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
0,5 cucchiaino	di pepe
3 cucchiaini	<u>Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese</u>
1,5 cucchiaino	di olio vegetale
0,5	Qualche foglia di lattuga
50 g	cipolla rossa
1 cucchiaino	di mais dolce in scatola
	di yogurt

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di carne macinata di tacchino - **1** uovo crudo - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe - **3 cucchiaini** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese - **1,5 cucchiaino** di olio vegetale
Mescola il macinato di tacchino, l'uovo, la Salsa di Soia Kikkoman, il pepe e 1 cucchiaino di Panko Kikkoman. Forma dei medaglioni, passali nel Panko Kikkoman rimanente e friggili in olio vegetale su ogni lato finché non saranno dorati e ben cotti.

Passaggio 2

Qualche foglia di lattuga - **0,5** cipolla rossa - **50 g** di mais dolce in scatola - **1 cucchiaino** di yogurt - **0,25 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2** uova sode
Affetta finemente la cipolla rossa e mescolala in una ciotola con la lattuga e il mais dolce in scatola. Mescola lo yogurt con la Salsa di Soia Kikkoman per creare un condimento semplice, poi aggiungilo all'insalata e mescola bene. Taglia le uova in quarti e disponile sopra l'insalata. Servi i medaglioni con l'insalata.