KIKKOMAN

Stick di avocado croccanti al panko

Tempo totale **20 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per l'insalata:

150 g	di cavolo rosso
150 g	di cavolo bianco
2 cucchiai	di semi di sesamo tostati
100 g	di yogurt
4 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
	Pepe nero macinato fresco (opzionale)

Per gli stick di avocado:

2	avocado piccoli
1	uovo
1 cucchiaio	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
2 cucchiai	di farina 00
80 g	Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese
	Olio di semi (per friggere)

Per la salsa dip:

2 cucchiai	Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman
3 cucchiai	di maionese

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di cavolo rosso - **150 g** di cavolo bianco - **2 cucchiai** di semi di sesamo tostati - **100 g** di yogurt - **4 cucchiai** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - Pepe nero macinato fresco (opzionale)

Per l'insalata, tagliare finemente o grattugiare entrambi i tipi di cavolo. Per preparare il condimento, unire i semi di sesamo con lo yogurt, la Salsa Ponzu Agrumata Kikkoman e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Se si desidera, insaporire con pepe nero macinato fresco. Versare il condimento sul cavolo e mescolare bene.

Passaggio 2

2 avocado piccoli - **1** uovo - **1 cucchiaio** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman **2 cucchiai** di farina 00 - **80 g** Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile Giapponese

Per gli stick di avocado, tagliare a metà gli avocado, rimuovere il nocciolo ed estrarre la polpa, quindi tagliarla a bastoncini spessi o a spicchi. Sbattere l'uovo con la Salsa Poke Kikkoman e versarlo in una ciotola poco profonda. Disporre la farina e il Panko Kikkoman in altre due ciotole capienti e separate. Passare i pezzi di avocado prima nella farina, poi nel composto di uovo e infine nel Panko Kikkoman.

Passaggio 3

Olio di semi (per friggere)

Scaldare l'olio in una padella e friggere gli stick di avocado fino a quando non saranno dorati e croccanti su tutti i lati. Scolarli su carta assorbente da cucina.

Passaggio 4

2 cucchiai Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **3 cucchiai** di maionese

Per la salsa, mescolare insieme la Salsa Poke Kikkoman e la maionese, quindi servire per accompagnare gli stick di avocado e l'insalata.