

# 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 cucchiaini** di semi di sesamo tostati
- 100 g** di yogurt
- 4 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
- 1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman  
Pepe nero macinato fresco (opzionale)

### Per gli stick di avocado:

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

### Per la salsa dip:

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

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**150 g** di cavolo rosso - **150 g** di cavolo bianco - **2 cucchiaini** di semi di sesamo tostati - **100 g** di yogurt - **4 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaino** 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 cucchiaino** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman **2 cucchiaini** 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 cucchiaini** Salsa a Base di Salsa di Soia ed Olio di Sesamo per Insalata a Base di Pesce, Poke Kikkoman - **3 cucchiaini** 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.