KIKKOMAN

Ropogós avokádóhasábok pankobundában

Teljes idő **20 perc.** **15 perc.** előkészítési idő **5 perc.** főzési idő

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

A káposztasalátához:

150 g	lilakáposzta
150 g	fejes káposzta
2 ek.	szezámmag, pirítva
100 g	joghurt
4 ek.	Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz
1 ek.	Kikkoman Szezámmagolaj
	frissen őrölt fekete bors (opcionális)

Az avokádóhasábokhoz:

2	kis méretű avokádó
1	tojás
1 ek.	Kikkoman Poke szósz
2 ek.	finomliszt
80 g	Kikkoman Panko morzsa
	olaj a sütéshez

A mártogatóshoz:

2 ek.	Kikkoman Poke szósz
3 ek.	majonéz

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

150 g lilakáposzta - **150 g** fejes káposzta - **2 ek.** szezámmag, pirítva - **100 g** joghurt - **4 ek.** Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz - **1 ek.** Kikkoman Szezámmagolaj - frissen őrölt fekete bors (opcionális)

A salátához a kétféle káposztát finom csíkokra vágjuk vagy legyaluljuk. Az öntethez összekeverjük a szezámmagot a joghurttal, a Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósszal és a Kikkoman Szezámmagolajjal, majd ízlés szerint frissen őrölt fekete borssal fűszerezzük, és összeforgatjuk a káposztával.

Lépések 2

2 kis méretű avokádó - **1** tojás - **1 ek.** Kikkoman Poke szósz **2 ek.** finomliszt - **80 g** Kikkoman Panko morzsa

Az avokádókat félbevágjuk, a magokat eltávolítjuk, és kikanalazzuk a gyümölcshúst. Az avokádót vastagabb hasábokra vagy cikkekre vágjuk. A tojást a Kikkoman Poke szósszal felverjük, és egy lapos tálba öntjük. A lisztet és a Kikkoman Panko morzsát két külön lapos tálba tesszük. Az avokádódarabokat először a lisztbe, majd a tojásos keverékbe, végül a Kikkoman Panko morzsába forgatjuk.

Lépések 3

olaj a sütéshez

Az olajat egy serpenyőben felhevítjük, és az avokádóhasábokat minden oldalukon aranybarnára és ropogósra sütjük, majd egy konyhai papírtörlőre tesszük, hogy felitassa az olajat.

Lépések 4

2 ek. Kikkoman Poke szósz - **3 ek.** majonéz
A mártogatóshoz összekeverjük a Kikkoman Poke szószt a majonézzel, majd az avokádóhasábokkal és a salátával tálaljuk.