

Bílý chřest cordon bleu

Celkový čas vaření **30 min.** 20 min. Doba přípravy **10 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.050 kJ / 730 kcal

Tuky: **46 g** Bílkoviny: **33 g**
Sacharidy: **43 g**

INGREDIENCE

2 Porce

400 g bílého chřestu
750 ml vody
0,5 čajové lžičky soli
2 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem
150 g prosciutto cotto, plátky
100 g sýra Gouda nebo Gruyère, plátky
3 polévkové lžíce majonézy
1,5 polévková lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
0,5 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
50 g pšeničné mouky
100 g Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka
2 vejce
3 polévkové lžíce řepkového oleje

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

400 g bílého chřestu - **750 ml** vody - **0,5 čajové lžičky** soli - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem
Bílý chřest důkladně oloupejte a odlomte dřevnaté konce. Předvařte ho 3–4 minuty v mírně osolené vodě, poté dobře scedte. Do misky nalijte Kikkoman Teriyaki omáčku s pečeným česnekem, přidejte chřest a promíchejte, aby se obalil. Nechte 5 minut odstát. Rozehřejte pánev, přidejte chřest i s marinádou a za stálého míchání opékejte 2–3 minuty. Nechte vychladnout.

Krok 2

150 g prosciutto cotto, plátky - **100 g** sýra Gouda nebo Gruyère, plátky
Na prkénko položte plátek prosciutto cotto a navrch dejte plátek sýra. Přidejte 2–3 stonky chřestu (přebytečnou marinádu osušte kuchyňským papírem) a pevně zarolujte. V případě potřeby zajistěte okraje párátky.

Krok 3

3 polévkové lžíce majonézy - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **0,5 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **50 g** pšeničné mouky - **100 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **2** vejce - **3 polévkové lžíce** řepkového oleje
Majonézu smíchejte s Kikkoman Ponzu citrón a Kikkoman Sójovou omáčkou dohladka a připravte dip. Mouku, rozšlehaná vejce a Kikkoman Panko dejte do tří samostatných misek. Chřestové rolky obalte v mouce, poté ve vejci, a nakonec v

Kikkoman Panko. Smažte na řepkovém oleji dozlatova ze všech stran. Podávejte s dipem. Před servírováním odstraňte případná párátka.