KIKKOMAN

Křupavé avokádové hranolky v panko strouhance

Celkový čas vaření **20 min.** **15 min.** Doba přípravy **5 min.** Doba vaření

INGREDIENCE

2 Porce

Na salát:

150 g	červeného zelí
150 g	bílého zelí
2 polévkové lžíce	pražených sezamových semínek
100 g	jogurtu
4 polévkové lžíce	Kikkoman Citrónová ponzu omáčka
1 polévková lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
	čerstvě mletý černý pepř (volitelné)

Na avokádové hranolky:

2	malá avokáda
1	vejce
1 polévková lžíce	Kikkoman Poke omáčka
2 polévkové lžíce	hladké mouky
80 g	Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka
	Olej na smažení

Na dip:

2 polévkové lžíce	Kikkoman Poke omáčka
3 polévkové lžíce	majonézy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g červeného zelí - **150 g** bílého zelí - **2 polévkové lžíce** pražených sezamových semínek - **100 g** jogurtu - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej - čerstvě mletý černý pepř (volitelné)

Na salát nakrájejte nebo nastrouhejte najemno oba druhy zelí. Smíchejte sezamová semínka s jogurtem, Kikkoman Ponzu citrónem, Kikkoman Sezamovým olejem a připravte dresink. Podle chuti jej dochuťte čerstvě mletým černým pepřem. Promíchejte se zelím.

Krok 2

2 malá avokáda - **1** vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Poke omáčka **2 polévkové lžíce** hladké mouky - **80 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka

Na avokádové hranolky rozkrojte avokáda na poloviny, odstraňte pecky a vydlabejte dužinu. Dužinu nakrájejte na silnější hranolky nebo měsíčky. Vejce rozšlehejte s Kikkoman Poke omáčkou a nalijte do mělké misky. Mouku a Kikkoman Panko nasypte do dvou samostatných mělkých misek. Kousky avokáda obalte nejprve v mouce, poté ve vaječné směsi a nakonec v Kikkoman Panko strouhance.

Krok 3

Olej na smažení

Na pánvi rozehřejte olej a avokádové hranolky smažte dozlatova a dokřupava ze všech stran. Nechte okapat na kuchyňské utěrce.

Krok 4

2 polévkové lžíce Kikkoman Poke omáčka - **3**

polévkové lžíce majonézy
Na dip smíchejte Kikkoman Poke omáčku s majonézou a podávejte s avokádovými hranolky a salátem.