

Хрустящие авокадо фри в панко

Общее время 20 мин 15 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Для салата:

- 150 г краснокочанной капусты
- 150 г белокочанной капусты
- 2 ст. л. кунжута, обжаренного
- 100 г йогурта
- 4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
- 1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Свежемолотый черный перец (по желанию)

Для авокадо фри:

- 2 небольших авокадо
- 1 яйцо
- 1 ст. л. соуса Поке Kikkoman
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 80 г панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей
Растительное масло для жарки

Для соуса-дипа:

- 2 ст. л. соуса Поке Kikkoman
- 3 ст. л. майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г краснокочанной капусты - **150 г** белокочанной капусты - **2 ст. л.** кунжута, обжаренного - **100 г** йогурта - **4 ст. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ст. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - свежемолотый черный перец (по желанию)
Для приготовления салата мелко нарежьте или натрите на терке оба вида капусты. Смешайте кунжут с йогуртом, соусом Понзу Kikkoman Лимон и кунжутным маслом Kikkoman и по желанию добавьте свежемолотый черный перец. Заправьте капусту получившимся соусом.

Шаг 2

2 небольших авокадо - **1** яйцо - **1 ст. л.** соуса Поке Kikkoman **2 ст. л.** пшеничной муки - **80 г** панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей

Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки и столовой ложкой извлеките мякоть. Нарежьте ее толстыми палочками или дольками. Взбейте яйцо с соусом Поке Kikkoman и перелейте в неглубокую миску. Высыпьте муку и панко Kikkoman в две отдельные неглубокие миски. Обваляйте кусочки авокадо сначала в муке, затем в яичной смеси и, наконец, в панко Kikkoman.

Шаг 3

Растительное масло для жарки
Разогрейте масло на сковороде и обжарьте ломтики авокадо до золотистого цвета и хрустящей корочки со всех сторон. Промокните их бумажным полотенцем.

Шаг 4

2 ст. л. соуса Поке Kikkoman - 3 ст. л. майонеза

Для приготовления соуса-дипа смешайте соус Поке Kikkoman и майонез, а затем подавайте с авокадо и капустным салатом.