KIKKOMAN

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.