

Frites d'avocat chapelure Panko

durée totale **20 min.** 15 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

Pour la salade de chou (Slaw) :

- 150 g** de chou rouge
- 150 g** de chou blanc
- 2 càs** de graines de sésame torréfiées
- 100 g** de yaourt nature
- 4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
- 1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman
Poivre noir fraîchement moulu (optionnel)

Pour les frites d'avocat :

- 2** petits avocats (fermes mais mûrs)
- 1** œuf
- 1 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
- 2 càs** de farine de blé
- 80 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
Huile pour friture

Pour la sauce (Dip) :

- 2 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
- 3 càs** de mayonnaise

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de chou rouge - **150 g** de chou blanc - **2 càs** de graines de sésame torréfiées - **100 g** de yaourt - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman - Poivre noir fraîchement moulu (optionnel)

Pour la salade de chou, émincer finement ou râper les deux types de chou. Mélanger les graines de sésame avec le yaourt, la Sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et l'Huile de sésame Kikkoman pour préparer l'assaisonnement, et assaisonner avec du poivre noir fraîchement moulu si vous le souhaitez. Incorporer le tout au chou.

Étape 2

2 petits avocats - **1** œuf - **1 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman **2 càs** de farine blanche - **80 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise

Pour les frites d'avocat, couper les avocats en deux, retirer le noyau et prélever la chair. Couper la chair en tranches épaisses ou en quartiers. Battre l'œuf avec la Sauce soja Poke Kikkoman et le verser dans un récipient creux. Placer la farine et la chapelure croustillante à la japonaise Panko Kikkoman dans deux récipients creux séparés. Enrober les morceaux d'avocat d'abord dans la farine, puis dans le mélange d'œuf et enfin dans la chapelure croustillante à la japonaise Panko Kikkoman.

Étape 3

Huile pour friture
Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire frire les frites d'avocat jusqu'à ce qu'elles soient dorées

et croustillantes de tous les côtés. Les égoutter sur du papier absorbant.

Étape 4

2 càs Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **3 càs** de mayonnaise

Pour la sauce, mélanger la Sauce soja Poke Kikkoman et la mayonnaise, puis servir avec les frites d'avocat et la salade de chou.