KIKKOMAN

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.