KIKKOMAN

Pop-corn de chou-fleur rose croustillant

durée totale **20 min.** **10 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.222 kJ / 530 kcal

Matières grasses: **21,5 g** Protéines: **13,2 g**
Glucides: **68,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

75 ml	de jus de betterave
60 ml	de babeurre
4 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càs	de farine
2 càs	de fécule de maïs
0,25 càc	d'ail en poudre
0,5 càc	de gingembre moulu
3 pincées	de poivre noir fraîchement moulu
300 g	de fleurettes de chou-fleur (de la taille d'un pop-corn)
100 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
	Huile pour la friture
2 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

75 ml de jus de betterave - **60 ml** de babeurre - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 càs** de farine - **2 càs** de fécule de maïs - **0,25 càc** d'ail en poudre - **0,5 càc** de gingembre moulu - **3 pincées** de poivre noir fraîchement moulu
Mélanger le jus de betterave, le babeurre, le ponzu citron Kikkoman, la farine, la fécule de maïs, l'ail en poudre et le gingembre moulu jusqu'à obtenir une pâte à beignet, puis assaisonner avec le poivre.

Étape 2

300 g de fleurettes de chou-fleur (de la taille d'un pop-corn) - **100 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
Tremper les fleurettes de chou-fleur dans la pâte, laisser égoutter l'excédent, puis les enrober de panko Kikkoman.

Étape 3

Huile pour friture
Faire chauffer l'huile dans une grande poêle ou une friteuse, puis faire frire le chou-fleur par petites quantités jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant.

Étape 4

2 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
Badigeonner le chou-fleur avec la sauce BBQ Teriyaki Kikkoman au miel pendant qu'il est encore chaud, puis servir.