KIKKOMAN

Ramen Teriyaki et schnitzel au curry

durée totale **60 min.** **10 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson **15 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
5.185 kJ / 1.238 kcal

Matières grasses: **73 g** Protéines: **53 g**
Glucides: **89 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	escalopes de porc (env. 130 g chacune)
100 ml	Teriyaki Marinade Kikkoman
40 g	de farine
2	œufs
50 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
40 g	de beurre non salé
60 ml	d'huile de tournesol
0,5	chou pointu
4 càc	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1	oignon rouge
1	mini pak choi
200 g	de nouilles ramen
10 g	de curry en poudre
50 ml	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
4 càc	de crème fraîche
540 ml	d'eau chaude
2 càs	Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman
2 càs	de mayonnaise
	Quelques feuilles de persil plat

PRÉPARATION

Étape 1

2 escalopes de porc (env. 130 g chacune) - **100 ml** Teriyaki Marinade Kikkoman **40 g** de farine - **2** œufs - **50 g** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
Placer la viande entre deux couches de film alimentaire ou dans un sac de congélation. A l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'une casserole munie d'un manche, piler soigneusement la viande jusqu'à ce qu'elle soit fine. Laisser mariner dans la marinade Teriyaki Kikkoman pendant environ 15 minutes. Saupoudrer les escalopes marinées de farine, puis les enrober d'œufs battus et enfin de Panko Kikkoman.

Étape 2

40 g de beurre non salé - **2,5 càs** d'huile de tournesol
Placer le beurre et l'huile de tournesol dans une poêle à frire et faire chauffer. Une fois le beurre fondu, ajouter les escalopes et les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées des deux côtés.

Étape 3

0,5 chou pointu - **1** oignon rouge - **1** mini pak choi - **4 càc** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** d'huile de tournesol
Couper le chou pointu en petits morceaux et le faire revenir à feu moyen dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol. Dès qu'il est cuit, ajouter 1 cuillère à café de sauce soja Kikkoman, faire revenir brièvement et retirer.
Couper l'oignon en lamelles, le faire revenir dans ½ cuillère à soupe d'huile chauffée et l'assaisonner

avec 2 cuillerées à café de sauce soja Kikkoman. Couper le pak choi en larges lamelles, le faire revenir de la même manière dans les ½ cuillère à soupe d'huile restante. Ajouter également 1 cuillère à café de sauce soja Kikkoman.

Étape 4

200 g de nouilles ramen - **10 g** de curry en poudre - **50 ml** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **4 càc** de crème fraîche - **540 ml** d'eau chaude
Préparer les nouilles ramen selon les instructions figurant sur l'emballage. Dans une casserole, mélanger la poudre de curry, la base de soupe ramen Kikkoman, la crème et 540 ml d'eau chaude, puis faire chauffer. Couper l'escalope en lanières. Répartir les nouilles cuites dans deux bols, ajouter la soupe de ramen au curry chaude et déposer les légumes et les escalopes sur les nouilles.

Étape 5

2 càs Sauce chili épicée pour Kimchi Kikkoman - **2 càs** de mayonnaise - Quelques feuilles de persil plat
Mélanger la sauce chili Kikkoman Kimchi avec la mayonnaise et en arroser les escalopes. Le reste de la sauce peut être utilisé comme dip. Saupoudrer de persil et servir.