KIKKOMAN

Aguacate crujiente con panko

Tiempo total **20 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

INGREDIENTES

2 porciones

Para la ensalada de col:

150 g	de col lombarda
150 g	de col blanca
2 cucharadas	de semillas de sésamo tostadas
100 g	de yogur
4 cucharadas	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
1 cucharada	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
	Pimienta negra recién molida (opcional)

Para los bastones de aguacate:

2	aguacates pequeños
1	huevo
1 cucharada	Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke
2 cucharadas	de harina de trigo
80 g	Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
	Aceite para freír

Para la salsa:

2 cucharadas	Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke
3	de mayonesa

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de col lombarda - **150 g** de col blanca - **2 cucharadas** de semillas de sésamo tostadas - **100 g** de yogur - **4 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - Pimienta negra recién molida (opcional)
Para la ensalada de col, corte o ralle finamente ambos tipos de col. Mezcle las semillas de sésamo con el yogur, la Kikkoman salsa ponzu limón y el Kikkoman aceite de sésamo para preparar el aliño y, si lo desea, sazone con pimienta negra recién molida. Mezcle el aliño con la col.

Pasos 2

2 aguacates pequeños - **1** huevo - **1 cucharada** Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke **2 cucharadas** de harina de trigo - **80 g** Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
Para los bastones de aguacate, corte los aguacates por la mitad, retire los huesos y extraiga la pulpa. Corte la pulpa en bastones gruesos o gajos. Bata el huevo con la Kikkoman salsa poke y viértalo en una fuente poco profunda. Disponga la harina y el Kikkoman panko en dos fuentes poco profundas distintas. Reboce los trozos de aguacate primero en la harina, después en la mezcla de huevo y, por último, en el Kikkoman panko.

Pasos 3

Aceite para freír
Caliente el aceite en una sartén y fría los bastones de aguacate hasta que estén dorados y crujientes por todos los lados. Déjelos escurrir sobre papel de cocina.

cucharadas

Pasos 4

2 cucharadas Kikkoman Salsa a base de Salsa de Soja y Aceite De Sésamo, Para Ensalada De Pescado Estilo Poke - **3 cucharadas** de mayonesa Para la salsa, mezcle la Kikkoman salsa poke con la mayonesa y sírvala junto con los bastones de aguacate y la ensalada de col.