

Cordon bleu de espárragos blancos

Tiempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.050 kJ / 730 Kcal

Grasas: **46 g** Proteínas: **33 g**
Carbohidratos: **43 g**

INGREDIENTES

2 porciones

400 g de espárragos blancos
750 ml de agua
0,5 cucharadita de sal
2 cucharadas [Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok](#)
150 g de jamón cocido en lonchas
100 g de queso Gouda o Gruyère en lonchas
3 cucharadas de mayonesa
1,5 cucharada [Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón](#)
0,5 cucharada [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)
50 g de harina de trigo
100 g [Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés](#)
2 huevos
3 cucharadas de aceite de colza

PREPARACIÓN

Pasos 1

400 g de espárragos blancos - **750 ml** de agua - **0,5 cucharadita** de sal - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa Teriyaki con ajos asados para wok](#)
Pele cuidadosamente los espárragos blancos y retire los extremos leñosos. Escáldelos durante 3–4 minutos en agua ligeramente salada y escúrralos bien. Vierta Kikkoman salsa Teriyaki con ajos asados para wok en un cuenco, añada los espárragos y mezcle hasta que queden bien impregnados. Deje reposar 5 minutos. Caliente una sartén, incorpore los espárragos con la marinada y saltéelos durante 2–3 minutos, removiendo constantemente. Déjelos enfriar.

Pasos 2

150 g de jamón cocido en lonchas - **100 g** de queso Gouda o Gruyère en lonchas
Coloque una loncha de jamón cocido sobre una tabla y disponga encima una loncha de queso. Añada 2–3 espárragos, retirando previamente el exceso de marinada con papel de cocina, y enrolle con firmeza. Si es necesario, asegure los extremos con palillos.

Pasos 3

3 cucharadas de mayonesa - **1,5 cucharada** [Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón](#) - **0,5 cucharada** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#) - **50 g** de harina de trigo - **100 g** [Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés](#) - **2** huevos - **3 cucharadas** de aceite de colza
Mezcle la mayonesa con Kikkoman salsa ponzu limón y Kikkoman salsa de soja naturalmente

fermentada hasta obtener una textura homogénea. Disponga la harina, los huevos batidos y Kikkoman Panko - pan rallado crujiente estilo japonés en tres cuencos separados. Pase los rollos de espárrago por la harina, después por el huevo y, por último, por Kikkoman Panko - pan rallado crujiente estilo japonés. Fríalos en el aceite de colza hasta que estén dorados por todos los lados. Sirva acompañados de la salsa y retire los palillos antes de presentar.