KIKKOMAN

Croquetas de verduras con salsa de soja y tomate

Tiempo total **60 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **50 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.275 kJ / 542 Kcal

Grasas: **23,4 g** Proteínas: **12,1 g**
Carbohidratos: **66,4 g**

INGREDIENTES

4 porciones

800 g	patatas
50 g	brócoli
50 g	coliflor
8	champiñones pequeños de lata
4	tomates cherry
1	huevo
4,5 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Pimienta recién molida
50 g	harina
9 cucharadas	Kikkoman Panko - Pan rallado crujiente estilo japonés
200 ml	jugo de tomate
6	aceitunas verdes (sin hueso y sin relleno)
0,5 cucharadita	azúcar
	Pimienta de Cayena
40 g	rúcula baby
	Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

Pasos 1

Pelar las patatas, lavarlas y cocer en agua con sal durante unos 20 minutos, escurrirlas y hacerlas puré.

Pasos 2

Cortar el brócoli y la coliflor en ramilletes, lavarlos y escaldarlos. Escurrir bien los champiñones. Lavar los tomates cherry.

Pasos 3

Envolver los trozos de verdura individualmente en el puré de patatas.

Pasos 4

Mezclar el huevo con 2 cucharadas de salsa de soja y pimienta en un plato hondo. Poner la harina y el pan rallado panko en un plato hondo cada uno. Primero, pasar los trozos de verdura (con su envoltura de puré de patatas) por harina; luego, pasarlos por el huevo batido y, a continuación, por el pan rallado panko.

Pasos 5

Para la salsa de soja y tomate, llevar a ebullición el jugo de tomate, añadir las aceitunas y aderezar la salsa con el resto de la salsa de soja y azúcar (alternativamente con salsa de soja suave), y cayena. Poco antes de servir, triturar con una batidora.

Pasos 6

Lavar la rúcula, centrifugarla para secarla y rasgarla en trozos tamaño bocado.

Pasos 7

Calentar el aceite, freír los trozos de verdura (con su envoltorio) hasta dorarlos y dejarlos escurrir en papel de cocina. Disponer las croquetas de verduras con la salsa de tomate y soja en platos, decorar con la rúcula y servir.