

Cordon bleu z białymi szparagami

Czas ogółem **30 min** 20 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.050 kJ / 730 kcal

Tłuszcz: **46 g** Białko: **33 g**

Węglowodany: **43 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

400 g	białych szparagów
750 ml	wody
0,5 łyżeczki	soli
2 łyżki	<u>Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman</u>
150 g	prosciutto cotto, pokrojonego w plasterki
100 g	sera Gouda lub Gruyère, pokrojonego w plasterki
3 łyżki	majonezu
1,5 łyżka	<u>Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman</u>
0,5 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
50 g	mąki pszennej
100 g	<u>Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu</u>
2	jajka
3 łyżki	oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

400 g białych szparagów - **750 ml** wody - **0,5 łyżeczki** soli - **2 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
Starannie obierz szparagi i usuń zdrewniałe końcówki. Gotuj szparagi przez 3-4 minuty w lekko osolonej wodzie, a następnie dobrze odcedź. Wlej do miski Sos do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman, dodaj szparagi i wymieszaj, aby równomiernie pokryły się sosem. Odstaw na 5 minut. Rozgrzej patelnię, dodaj szparagi z marynatą i smaż przez 2-3 minuty, ciągle mieszając. Odstaw do ostygnięcia.

Krok 2

150 g prosciutto cotto, pokrojonego w plasterki - **100 g** sera Gouda lub Gruyère, pokrojonego w plasterki
Połóż plaster prosciutto cotto na desce i ułóż na nim plaster sera. Na wierzchu umieść 2-3 szparagi, osuszając wcześniej nadmiar marynaty ręcznikiem papierowym, a następnie ciasno zwiń w rulon. W razie potrzeby zabezpiecz brzegi wykałaczkami.

Krok 3

3 łyżki majonezu - **1,5 łyżka** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **50 g** mąki pszennej - **100 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **2** jajka - **3 łyżki** oleju rzepakowego
Wymieszaj majonez z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman i Sosem sojowym Kikkoman do uzyskania gładkiej konsystencji. Do trzech osobnych misek wsyp mąkę, roztrzepane jajka i

Panko Kikkoman. Obtocz roladki ze szparagów w mące, jajku, a następnie w Panko Kikkoman. Smaż z każdej strony na oleju rzepakowym, aż się zezłocą. Podawaj z sosem. Przed podaniem usuń wykałaczki.