

Krążki cebulowe i papryczki pimientos w panko

Czas ogółem **20 min** 15 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.717 kJ / 891 kcal

Tłuszcz: **54,2 g** Białko: **16,9 g**

Węglowodany: **80,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Dip umami:

60 g majonezu
2 łyżeczki Sos Teriyaki z pieczonym
czosnkiem do dań z woka
Kikkoman

Pimiento i krążki cebulowe:

8 papryczek pimiento
1 duża cebula
80 g mąki pszennej
1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
świeżo zmielony czarny
pieprz
2 łyżki Sos Teriyaki z pieczonym
czosnkiem do dań z woka
Kikkoman
1 jajko
100 ml zimnej wody
100 g Kikkoman Panko -
Chrupiąca panierka w
japońskim stylu
1 łyżka białego sezamu
1 łyżka czarnego sezamu
olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

60 g majonezu - **2 łyżeczki** Sos Teriyaki z
pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
Przygotuj dip umami, mieszając majonez z Sosem
do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman.

Krok 2

8 papryczek pimiento - **1** duża cebula - **80 g** mąki
pszennej - **1 łyżeczka** skrobi ziemniaczanej - **1**
łyżeczka proszku do pieczenia - świeżo zmielony
czarny pieprz - **2 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym
czosnkiem do dań z woka Kikkoman - **1** jajko - **100**
ml zimnej wody - **100 g** Kikkoman Panko -
Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **1 łyżka**
białego sezamu - **1 łyżka** czarnego sezamu
Umyj papryczki. Cebulę obierz i pokrój w krążki o
grubości około 1 cm. Przygotuj ciasto: wymieszaj
mąkę, skrobię ziemniaczaną, proszek do pieczenia i
pieprz. Dodaj Sos do woka Teriyaki z czosnkiem
Kikkoman, jajko i zimną wodę, a następnie przelej
do płytkiej miski. Wymieszaj Panko Kikkoman z
sezamem i przesyp do innej płytkiej miski.

Krok 3

olej do smażenia
Zanurz papryczki i krążki cebulowe w
przygotowanym cieście. Odczekaj, aż nadmiar
ciasta swobodnie spłynie, a następnie obtocz je w
mieszance Panko Kikkoman. Smaż w głębokim
oleju przez 4-7 minut lub piecz w air fryerze przez
8-10 minut, aż panierka zrobi się złocista i
chrupiąca. Odsącz warzywa na ręczniku
papierowym i podawaj z dipem umami.