KIKKOMAN

Bananas crocantes com gelado de baunilha e molho de chocolate ou caramelo

Tempo total **30 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.807 kJ / 669 kcal

Gorduras totais: **38,6 g**
Hidratos de carbono: **63,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

4	bananas
9 colheres de sopa	farinha
0,25 colheres de chá	canela, moída
2	ovos
9 colheres de sopa	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Óleo vegetal para fritar
	Folhas de menta para decorar

Para o molho de chocolate

100 g	chocolate preto ou chocolate de leite
125 g	natas
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Ou para o molho de caramelo

100 g	açúcar
40 g	manteiga
60 g	natas
1,5 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Adicionalmente

4	bolas de gelado de baunilha

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descascar as bananas, cortar primeiro ao meio no comprimento e depois ao meio na transversal. Misturar a farinha com a canela e deitar a mistura num prato fundo. Bater os ovos num prato fundo e deitar pão ralado Panko também num prato fundo.

Passo 2

Passar os pedaços de banana primeiro pela mistura de farinha e canela, depois pelo ovo batido e por fim pelo pão ralado Panko.

Passo 3

Aquecer óleo, fritar os pedaços de banana panados até ficarem dourados e deixar escorrer em papel de cozinha. Lavar a menta e enxugar com papel absorvente.

Passo 4

Para o molho de chocolate, partir o chocolate em pedaços e derreter em banho maria quente. Adicionar as natas e o molho de soja e aquecer também. Ou: para o molho de caramelo, aquecer o açúcar numa panela, derreter e mexer regularmente até ficar uniformemente castanho claro. Adicionar a manteiga e mexer até se ter dissolvido. Juntar as natas e o molho de soja e mexer bem até o molho estar completamente ligado.

Passo 5

Dispor a banana frita em pratos com o molho de chocolate ou caramelo e gelado, decorar com menta e frutos de baga frescos a gosto e servir.