

Cordon bleu de espargos brancos

Tempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.050 kJ / 730 kcal

Gorduras totais: **46 g** Proteína: **33 g**
Hidratos de carbono: **43 g**

INGREDIENTES

2 Porções

400 g de espargos brancos
750 ml de água
0,5 colheres de chá de sal
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado](#)
150 g de prosciutto cotto fatiado
100 g de queijo Gouda ou Gruyère fatiado
3 colheres de sopa de maionese
1,5 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#)
0,5 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
50 g de farinha de trigo
100 g [Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês](#)
2 ovos
3 colheres de sopa de óleo de colza

PREPARAÇÃO

Passo 1

400 g de espargos brancos - **750 ml** de água - **0,5 colheres de chá** de sal - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado](#)
Descasque bem os espargos brancos e corte as pontas duras. Dê um entalão durante 3 a 4 minutos em água levemente salgada e escorra bem. Adicione o Molho Teriyaki Wok com Alho Assado da Kikkoman numa tigela, adicione os espargos e misture bem. Deixe repousar por 5 minutos. Aqueça uma frigideira, adicione os espargos com a marinada e frite durante 2 a 3 minutos, mexendo constantemente. Reserve para arrefecer.

Passo 2

150 g de prosciutto cotto fatiado - **100 g** de queijo Gouda ou Gruyère fatiado
Coloque uma fatia de prosciutto cotto numa tábua e cubra com uma fatia de queijo. Coloque 2-3 espargos por cima, secando o excesso de marinada com papel de cozinha, e enrole firmemente. Prenda as pontas com palitos, se necessário.

Passo 3

3 colheres de sopa de maionese - **1,5 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão](#) - **0,5 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **50 g** de farinha de trigo - **100 g** [Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês](#) - **2** ovos - **3 colheres de sopa** de óleo de colza
Misture a maionese com o Kikkoman Ponzu Limão e o Molho de Soja Kikkoman até ficar homogêneo

para fazer um molho. Coloque a farinha, os ovos batidos e o Panko Kikkoman em três tigelas separadas. Passe os rolinhos de espargos na farinha, depois no ovo e, por fim, no Panko Kikkoman. Frite no óleo de colza até dourar por todos os lados. Sirva com o molho. Retire os palitos antes de servir.