KIKKOMAN

Couve-flor tipo pipoca rosa estaladiça

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

Informação nutricional (por porção)
2.222 kJ / 530 kcal

Gorduras totais: **21,5 g** Proteína: **13,2 g**
Hidratos de carbono: **68,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

75 ml	de sumo de beterraba
60 ml	de leitelho
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
2 colheres de sopa	de farinha de trigo
2 colheres de sopa	de amido de milho
0,25 colheres de chá	de alho em pó
0,5 colheres de chá	de gengibre em pó
3 pitada	de pimenta preta
300 g	de floretes de couve-flor (pedaços do tamanho de pipocas)
100 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Óleo para fritar
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado

PREPARAÇÃO

Passo 1

75 ml de sumo de beterraba - **60 ml** de leitelho - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2 colheres de sopa** de farinha de trigo - **2 colheres de sopa** de amido de milho - **0,25 colheres de chá** de alho em pó - **0,5 colheres de chá** de gengibre em pó - **3 pitada** de pimenta preta
Misture o sumo de beterraba, o leitelho, o Kikkoman Ponzu Limão, a farinha de trigo, o amido de milho, o alho em pó e o gengibre em pó até formar um polme e tempere com a pimenta.

Passo 2

300 g de floretes de couve-flor (pedaços do tamanho de pipocas) - **100 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
Mergulhe os floretes de couve-flor no polme, deixe escorrer o excesso e envolva-os no Panko Kikkoman.

Passo 3

Óleo para fritar
Aqueça o óleo numa frigideira grande ou fritadeira e frite a couve-flor em lotes até ficar dourada e estaladiça.

Passo 4

2 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
Pincele a couve-flor com o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel ainda quente e sirva.