KIKKOMAN

Fritos de panko: anéis de cebola e pimentos

Tempo total **20 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.717 kJ / 891 kcal

Gorduras totais: **54,2 g** Proteína: **16,9 g**
Hidratos de carbono: **80,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Para o molho umami:

60 g	de maionese
2 colheres de chá	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado

Para os pimentos e os anéis de cebola:

8	pimentos padrón
1	cebola grande
80 g	de farinha de trigo
1 colheres de chá	de fécula de batata
1 colheres de chá	de fermento em pó
	Pimenta preta
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
1	ovo
100 ml	de água fria
100 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
1 colheres de sopa	de sementes de sésamo brancas
1 colheres de sopa	de sementes de sésamo pretas
	Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Passo 1

60 g de maionese - **2 colheres de chá** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
Para o molho umami, misture a maionese com o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado.

Passo 2

8 pimentos padron - **1** cebola grande - **80 g** de farinha de trigo - **1 colheres de chá** de fécula de batata - **1 colheres de chá** de fermento em pó - Pimenta preta moída na hora - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado - **1** ovo - **100 ml** de água fria - **100 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo brancas - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo pretas
Lave os pimentos, depois descasque a cebola e corte-a em anéis com cerca de 1 cm de espessura. Para o polme, misture a farinha, a fécula de batata, o fermento em pó e a pimenta. Incorpore o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado, o ovo e a água fria e verta para uma taça rasa. Misture o Panko Kikkoman com as sementes de sésamo e coloque noutra taça rasa.

Passo 3

Óleo para fritar
Mergulhe primeiro os pimentos e os anéis de cebola no polme, deixe escorrer o excesso, depois envolva-os na mistura de Panko Kikkoman e frite em óleo quente durante 4–7 min, ou cozinhe na air fryer durante 8–10 min, até ficarem estaladiços e dourados. Escorra os pimentos e os anéis de

cebola em papel absorvente e sirva com o molho umami.