KIKKOMAN

Palitos crocantes de abacate com panko

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

INGREDIENTES

2 Porções

Para a salada coleslaw:

150 g	de couve roxa
150 g	de couve-branca
2 colheres de sopa	de sementes de sésamo tostadas
100 g	de iogurte
4 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
1 colheres de sopa	Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
	pimenta preta (opcional)

Para os palitos de abacate:

2	abacates pequenos
1	ovo
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho para Poke Bowls
2 colheres de sopa	de farinha de trigo
80 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Óleo, para fritar

Para o molho

2 colheres de sopa	Kikkoman Molho para Poke Bowls
3 colheres de sopa	de maionese

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de couve roxa - **150 g** de couve-branca - **2 colheres de sopa** de sementes de sésamo tostadas - **100 g** de iogurte - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - pimenta preta (opcional)

Para a salada coleslaw, corte em juliana fina ou rale os dois tipos de couve. Misture as sementes de sésamo com o iogurte, o Kikkoman Ponzu Limão e o Óleo de Sésamo Kikkoman para fazer o molho e tempere com pimenta preta moída na hora, se desejar. Envolva-o na couve.

Passo 2

2 abacates pequenos - **1** ovo - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho para Poke Bowls **2 colheres de sopa** de farinha de trigo - **80 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês

Para os palitos de abacate, corte os abacates ao meio, retire os caroços e retire a polpa. Corte a polpa em palitos grossos ou gomos. Bata o ovo com o Molho Poke Kikkoman e verta numa taça rasa. Coloque a farinha e o Panko Kikkoman em duas taças rasas separadas. Passe os pedaços de abacate primeiro pela farinha, depois pela mistura de ovo e, por fim, pelo Panko Kikkoman.

Passo 3

Óleo, para fritar

Aqueça o óleo numa frigideira e frite os palitos de abacate até ficarem dourados e estaladiços de todos os lados. Escorra em papel absorvente.

Passo 4

2 colheres de sopa Kikkoman Molho para Poke Bowls - **3 colheres de sopa** de maionese

Para o molho para mergulhar, misture o Molho Poke Kikkoman e a maionese e sirva com os palitos de abacate e a salada coleslaw.