

Vit sparris cordon bleu

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.050 kJ / 730 kcal

Fett: **46 g** Protein: **33 g**
Kolhydrater: **43 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

400 g	vit sparris
750 ml	vatten
0,5 tsk	salt
2 msk	<u>Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök</u>
150 g	prosciutto cotto, skivad
100 g	Gouda- eller Gruyèreost, skivad
3 msk	majonnäs
1,5 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
0,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
50 g	vetemjöl
100 g	<u>Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil</u>
2	ägg
3 msk	rapsolja

FÖRBEREDELSE

Steg 1

400 g vit sparris - **750 ml** vatten - **0,5 tsk** salt - **2 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök
Skala den vita sparrisen noggrant och bryt av de tråiga ändarna. Förkoka i 3-4 minuter i lätt saltat vatten och håll sedan av vattnet ordentligt. Häll Kikkoman teriyaki woksås med rostad vitlök i en skål, tillsätt sparrisen och blanda så att den täcks. Låt stå i 5 minuter. Värm en stekpanna, tillsätt sparrisen med marinaden och stek i 2-3 minuter under ständig omrörning. Låt svalna.

Steg 2

150 g prosciutto cotto, skivad - **100 g** Gouda eller Gruyère, skivad
Lägg en skiva prosciutto cotto på ett bräde och toppa med en skiva ost. Lägg 2-3 sparrisstänglar ovanpå, torka av överflödigt marinad med hushållspapper och rulla sedan ihop dem tätt. Fäst kanterna med tandpetare om det behövs.

Steg 3

3 msk majonnäs - **1,5 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **0,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **50 g** vetemjöl - **100 g** Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **2** ägg - **3 msk** rapsolja
Blanda majonnäsen med Kikkoman citron Ponzu och Kikkoman sojasås tills det är slätt för att göra en dipsås. Häll mjöl, uppvispade ägg och Kikkoman Panko i tre separata skålar. Täck sparrisrullarna med mjöl, sedan ägg och sedan Kikkoman Panko. Stek i rapsoljan tills de är gyllenbruna på alla sidor. Servera med dipsåsen. Ta bort eventuella tandpetare före servering.

