

Cordon bleu med hvit asparges

total tid **30 min.** 20 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.050 kJ / 730 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

400 g	hvit asparges
7,5 dl	vann
0,5 ts	salt
2 ss	Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk
150 g	prosciutto cotto, i skiver
100 g	goudaost eller gruyère, i skiver
3 ss	majones
1,5 ss	Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma
0,5 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
50 g	hvetemel
100 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
2	egg
3 ss	rapsolje

TILBEREDNING

Steg 1

400 g hvit asparges - **7,5 dl** vann - **0,5 ts** salt - **2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)
Skrell den hvite aspargesen grundig, og knekk av de trevlete endene. Forkok i 3–4 minutter i lettsaltet vann og la aspargesen renne godt av. Hell [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Hvitløk](#) i en bolle, tilsett aspargesen og bland godt slik at den overtrekkes. La stå i 5 minutter. Varm opp en panne, tilsett aspargesen med marinaden og stek i 2–3 minutter under konstant opprøring. Ta av varmen og la stå til avkjøling.

Steg 2

150 g prosciutto cotto, i skiver - **100 g** goudaost eller gruyère, i skiver
Legg en skive prosciutto cotto på en fjøl og topp med en skive ost. Legg 2–3 aspargesstilk oppå, tørk av overflødig marinade med kjøkkenpapir, og rull stramt sammen. Fest kantene med tannpirkere om nødvendig.

Steg 3

3 ss majones - **1,5 ss** [Kikkoman Ponzu - En Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaroma](#) - **0,5 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **50 g** hvetemel - **100 g** [Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil](#) - **2** egg - **3 ss** rapsolje
Bland majonesen med [Kikkoman Ponzu](#) [Sitron](#) og [Kikkoman Soyasaus](#) til du får en jevn dipp. Ha mel, vispet egg og [Kikkoman Panko](#) i tre separate boller. Overtrekk aspargesrullene først i mel, så egg, så [Kikkoman Panko](#). Stek dem i rapsolje til de er gylne på alle sider. Server med dippen. Ta ut eventuelle tannpirkere før servering.

