KIKKOMAN

Pikanti panētu garneļu iesmiņi ar krēmīgu edamame dip mērci

Kopējais laiks **30 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.438 kJ / 583 kcal

Tauki: **28,90 g** Olbaltumvielas: **26,90 g**
Ogļhidrāti: **50,30 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

200 g	saldētu edamame pupiņu (kā alternatīva: saldēti zaļie zirnīši)
	Sāls
	Nedaudz koriandra lapiņu
2 ēdamk.	crème fraîche
1 tējk.	laima sulas
5,5 tējk.	Kikkoman Sojas mērce
	Svaigi malti pipari
1	ola
0,5 tējk.	čili pārslu
20 g	kukurūzas cietes (aptuveni 2 ēdamk.)
30 g	miltu (aptuveni 2,5 ēdamk.)
0,5 tējk.	cepamā pulvera
12	jēlu, tīrītu lielo/karalisko garneļu (kā alternatīva: jūras ķemmītes, laša filejas gabaliņi)
50 g	Kikkoman Panko
2 ēdamk.	saulespuķu eļļas
6	lauru lapas
	Mazi koka kokteiļu iesmiņi

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Izvāri edamame pupiņas, nokāss, ļauj nedaudz atdzist, tad sablendē ar koriandru, crème fraîche, laima sulu un 3,5 tējk. Kikkoman sojas mērces un pievieno piparus.

Solis 2

Sakul olu ar čili un 2 tējk. sojas mērces.

Solis 3

Sajauc kukurūzas cieti ar miltiem un cepamo pulveri. Garneles vispirms apviļā miltu un cepamā pulvera maisījumā, tad olā, pēc tam panko rīvmaizē un cep sakarsētā eļļā, līdz tās kļūst kraukšķīgas, aptuveni 5 minūtes.

Solis 4

Uz katra iesmiņa uzsprauž 2 garneles un 1 lauru lapu un pasniedz ar edamame dip mērci.