KIKKOMAN®

Croquettes de légumes à la sauce soja à la tomate

durée totale **60 min.** **10 min.** temps de préparation **50 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2275 kJ / 542 kcal

Matières grasses: **23,4 g** Protéines: **12,1 g**
Glucides: **66,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

800 g	de pommes de terre
50 g	de brocoli
50 g	de chou-fleur
8	petites têtes de champignons de Paris (en conserve)
4	tomates cerises
1	œuf
4,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Poivre du moulin
50 g	de farine
9 càs	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais
200 ml	de jus de tomate
6	olives vertes (dénoyautées, non farcies)
0,5 càc	de sucre
	Poivre de Cayenne
40 g	de jeunes feuilles de roquette
	Huile végétale pour faire frire

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher les pommes de terre, les laver, les faire cuire env. 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, les égoutter et les écraser finement ou les réduire en purée.

Étape 2

Découper le brocoli en petites fleurettes, le laver et le faire blanchir. Bien laisser égoutter les champignons de Paris. Laver les tomates cerises.

Étape 3

Enrober un à un les morceaux de légumes dans la purée de pommes de terre.

Étape 4

Battre l'œuf avec 2 c. à soupe de Sauce soja Kikkoman et le poivre dans une assiette creuse. Mettre la farine et la chapelure Panko Kikkoman séparément dans des assiettes creuses. Retourner les morceaux de légumes (enrobés de la purée de pomme de terre) d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure Panko.

Étape 5

Pour la sauce soja à la tomate, porter le jus de tomate à ébullition, ajouter les olives et assaisonner avec le reste de la Sauce soja Kikkoman additionnée de sucre (ou de la Sauce soja Kikkoman douce) et le poivre. Passer au

mixeur juste avant de servir.

Étape 6

Laver la roquette, l'essorer et la déchirer le cas échéant en morceaux de la taille d'une bouchée.

Étape 7

Faire chauffer l'huile, faire frire les morceaux de légumes (enrobés de purée de pomme de terre) jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et laisser égoutter sur du papier absorbant. Disposer les croquettes de légumes avec la sauce soja à la tomate sur des assiettes, décorer avec la roquette et servir.