

# Cordon bleu valkoisesta parsasta

kokonaisaika **30 min** 20 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**3.050 kJ / 730 kcal**

Rasva: **46 g** Proteiini: **33 g**  
Hiilihydraatit: **43 g**

## AINEKSET

2 annosta

<b>400 g</b>	valkoista parsaa
<b>750 ml</b>	vettä
<b>0,5 tl</b>	suolaa
<b>2 rkl</b>	<u>Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike</u>
<b>150 g</b>	prosciutto cotto-keittokinkkua siivuina
<b>100 g</b>	gouda- tai gruyèrejuustoa siivuina
<b>3 rkl</b>	majoneesia
<b>1,5 rkl</b>	<u>Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa</u>
<b>0,5 rkl</b>	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
<b>50 g</b>	vehnäjauhoja
<b>100 g</b>	<u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u>
<b>2</b>	kananmunaa
<b>3 rkl</b>	rypsiöljyä

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**400 g** valkoista parsaa - **750 ml** vettä - **0,5 tl** suolaa - **2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike  
Kuori parsat ja napsaise puiset kannat pois. Keitä 3–4 minuuttia kevyesti suolatussa vedessä ja valuta hyvin. Kaada Kikkoman teriyaki-wokkikastike kulhoon, lisää parsat ja sekoita. Jätä tekeytymään viideksi minuutiksi. Kuumenna pannu, lisää parsat marinadin kera ja paista 2–3 minuuttia jatkuvasti sekoittaen. Laita sivuun jäähtymään.

### Vaihe 2

**150 g** prosciutto cotto-keittokinkkua siivuina - **100 g** gouda- tai gruyèrejuustoa siivuina  
Laita siivu prosciutto cottoa leikkuulaudalle ja sen päälle juustosiivu. Asettele 2–3 parsaa juuston päälle ja taputtele liika marinadi talouspaperilla. Rullaa tiukaksi rullaksi ja kiinnitä tarvittaessa hammastikuilla.

### Vaihe 3

**3 rkl** majoneesia - **1,5 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **50 g** vehnäjauhoja - **100 g** Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **2** kananmunaa - **3 rkl** rypsiöljyä  
Sekoita majoneesi, Kikkoman ponzu-sitrussoijakastike sekä Kikkoman soijakastike sileäksi kastikkeeksi. Laita jauhot, vatkatut kananmunat ja Kikkoman panko-korppujauhot kukin omaan kulhoonsa. Kierittele parsarullat jauhoissa, kasta sitten kananmunaan ja lopuksi

Kikkoman panko-korppujauhoihin. Paista rypsiöljyssä kullanuskeiksi joka puolelta ja tarjoile dippikastikkeen kera. Muista poistaa hammastikut ennen tarjoilua.