



Porc

# Tonkatsu - nuggets japonais



**20 min** 10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**358**

CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

## Ingrédients pour le tonkatsu

900 g **Escalope de porc**  
2 c. à soupe **Maïzena**  
8 c. à soupe **Chapelure**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
120 g **Chou(x) blanc(s)**  
1 **Sel**  
1 **Huile de tournesol**

## Étape 1

### Préparation et cuisson

- 1 Préparer et émincer le chou.
- 2 Mettre dans une assiette creuse l'oeuf battu, dans une deuxième la maïzena et dans une troisième la chapelure.
- 3 Saler la viande et la paner dans l'oeuf, la maïzena et la chapelure en insistant bien.
- 4 Poser les tranches de viande délicatement dans la friteuse avec l'huile préchauffée à 160°C.
- 5 Laisser dans l'huile jusqu'à ce que la viande panée soit bien grillée.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Servir la viande avec un peu de chou émincé, éventuellement avec du citron et de la sauce brune japonaise.