KIKKOMAN

Edamole z sosem sojowym

Czas ogółem **25 min** **25 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.183 kJ / 282 kcal

Tłuszcz: **21,9 g** Białko: **11,1 g**
Węglowodany: **11,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2	awokado
	Sok z jednej limonki
2	ząbki czosnku
250 g	rozmrożonej i obranej fasoli edamame
6 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	Opcjonalnie oliwa z oliwek
1	mała cebula
2	pomidory
2,5	gałązki świeżej kolendry
0,5 łyżeczki	pieprzu cayenne
	Świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Awokado przekrój na pół, usuń pestki i miąższ. Skrop miąższ sokiem z limonki, aby nie ściemniał. Obierz czosnek. Utrzyj go na puree z edamame, sosem sojowym i pozostałym sokiem z limonki. Jeśli chcesz, dodaj trochę oliwy.

Krok 2

Cebulę obierz. Umyj pomidory i usuń szypułki. Pokrój pomidory i cebulę w drobną kostkę. Kolendrę umyj, osusz i drobno posiekaj. Do puree z edamame dodaj cebulę, pomidory i kolendrę. Dopraw pieprzem cayenne i świeżo zmielonym pieprzem. Schłódź przez co najmniej godzinę przed podaniem.

Krok 3

Jeśli chcesz, udekoruj edamole świeżą kolendrą i edamame. Podawaj.