

Guacamoggets

Czas ogółem **40 min** 40 min Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2116 kJ / 505 kcal

Tłuszcz: **32,2 g** Białko: **9,7 g**
Węglowodany: **40,8 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 1** duża cebula
- 1** ząbek czosnku
- 2** dojrzałe awokado
- 2,5 łyżeczki** soku z limonki
- 1,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 0,75** drobno posiekanej
- łyżeczka** kolendry
- 0,75** sosu Tabasco
- łyżeczka**
- Na panierkę:**
- 2** jajka
- 1 łyżeczka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 80 g** mąki
- 120 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
- Tłuszcz do smażenia we frytkownicy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Obierz cebulę i czosnek. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Przekrój awokado na połowy, usuń pestkę i wydłub miąższ. Ugnieć miąższ z cebulą, czosnkiem, sokiem z limonki, sosem sojowym i kolendrą. Dopraw sosem Tabasco. Rozsmaruj około 2 cm warstwę mieszanki awokado na spodzie małego naczynia żaroodpornego wyłożonego papierem do pieczenia. Wstaw do zamrażalnika.

Krok 2

Przygotuj panierkę. Ubij jajko z sosem sojowym. Pokrój zamrożone awokado na kostki wielkości 2 x 2 cm. Obtocz kostki w mące, potem w jajku, a na końcu w panko. Ponownie wstaw kostki do zamrażalnika na kolejne 30 minut.

Krok 3

Smaż kostki awokado we frytkownicy przez 2-3 minuty, aż staną się chrupiące. Podawaj ze słodkim sosem chili lub crème fraîche doprawionym odrobiną sosu Tabasco.