KIKKOMAN

Kotleciki z łososia podane z guacamole, rzodkiewką i ogórkiem

Czas ogółem **60 min** **60 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.404 kJ / 574 kcal

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

600 g	filetów z łososia
3,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
150 g	białej cebuli
200 g	pieczarek
2 łyżeczki	masła
3	duże jajka
7,5 łyżki	bułki tartej
	Oliwa do smażenia

Dodatkowo

2	miękkie awokado
1	sok z 1 dużej limonki
	sól, pieprz
6	rzodkiewek
1	ogórek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Łososia pokroić w kostkę, przełożyć do szklanego naczynia, dodać sos sojowy i wstawić do lodówki na ok. 20 minut.

Krok 2

W międzyczasie cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na patelni na oliwie, doprawić solą. Dodać pokrojone w kostkę pieczarki, masło i podsmażyć do zarumienienia. Wystudzić.

Krok 3

Do łososia dodać pieczarki, cebulę, jajka oraz bułkę tartą. Wymieszać. Uformować płaskie kotleciki.

Krok 4

Smażyć na rozgrzanej patelni, na oliwie z obu stron.

Krok 5

W międzyczasie awokado wydrążyć. Miąższ rozgnieść widelcem. Dodać sok z limonki oraz sól. Dokładnie wymieszać.

Krok 6

Rzodkiewki i ogórki pokroić w plastry.

Krok 7

Gotowe kotleciki podawać z wcześniej przygotowanym awokado, rzodkiewkami i ogórkiem.