KIKKOMAN

Tacosy z głęboko smażonym awokado i czerwoną kapustą poke

Czas ogółem **30 min**

Wartości odżywcze (na porcję)
550 kJ / 131 kcal

Tłuszcz: **4,1 g** Białko: **3,2 g**
Węglowodany: **18,4 g**

SKŁADNIKI

16 porcj(e/i)

Na głęboko smażone awokado:

2	dojrzałe awokado
15 g	mąki pszennej
	Sól i świeżo zmielony pieprz
100 ml	płynu z ciecierzycy w puszce
50 g	Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
	Olej roślinny do głębokiego smażenia

Na salsę pomidorową:

100 g	marynowanych pomidorów
1	ząbek czosnku
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	soku z limonki

Oraz:

0,25	czerwonej kapusty
50 ml	Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman
2	papryczki chili
16	małych kukurydzianych tortilli
	Kilka liści kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i skórę, a następnie pokrój je na ćwiartki. Dopraw solą i pieprzem. Ubij płyn z ciecierzycy, aż się spieni. Zanurz awokado najpierw w mące, potem w pianie z ciecierzycy, a następnie w mące panko. Rozgrzej olej roślinny do około 180 C i smaż awokado przez 3-4 minuty. Zdejmij z patelni i osusz na papierze kuchennym.

Krok 2

Aby przyrządzić salsę pomidorową, osusz i grubo posiekaj pomidory. Obierz i wyciśnij czosnek. Zmieszaj pomidory z czosnkiem, sosem sojowym, oliwą z oliwek i sokiem z limonki.

Krok 3

Usuń zewnętrzne liście kapusty i wytnij twardy środek. Następnie pokrój w cienkie paski i wymieszaj z sosem poke. Umyj chili, usuń górę, rdzeń i nasiona i pokrój w drobne pierścienie. Podgrzej tortille zgodnie z instrukcją na opakowaniu, napełnij je awokado, kapustą, chili i kolendrą i podawaj z salsą pomidorową.