

# 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 puszcze  
**50 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu  
Olej roślinny do głębokiego smażenia

**Na sałkę 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 Dañ Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Szesamu Kikkoman  
**2** papryczki chili  
**16** małych kukurydzianych tortilli  
Kilka liści kolendry

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i skórkę, 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 sałkę 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 sałką pomidorową.