KIKKOMAN

Edamole med sojasås

Total tid **25 Min.** **25 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
1.183 kJ / 282 kcal

Fett: **21,9 g** Protein: **11,1 g**
Kolhydrater: **11,6 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2	avokador
	saft av 1 limefrukt
2	vitlöksklyftor
250 g	skalade djupfrysta edamamebönor, upptinade
6 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	olivolja efter behov
1	liten gul lök
2	tomater
2,5	stjälkar färsk koriander
0,5 tsk	cayennepeppar
	nymalen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Halvera avokadorna, ta ur kärnorna och fruktköttet och droppa genast över lite limesaft så att det inte blir brunt. Skala vitlöken, puréa tillsammans med edamamebönorna, sojasåsen och resten av limesaften och tillsätt lite olivolja efter behov.

Steg 2

Skala löken. Skölj tomaterna, ta bort blomfästet och skär tomaterna och löken i små tärningar. Skölj och klappa koriandern torr och finhacka bladen. Tillsätt löken, tomaterna och koriandern till edamamepurén, smaka av med cayennepeppar och peppar och ställ kallt i minst en timme före serveringen.

Steg 3

Garnera edamolen efter tycke med färsk koriander och edamame och servera.