

Guacamoggets

Total tid **40 Min.** 40 Min. Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2116 kJ / 505 kcal

Fett: **32,2 g** Protein: **9,7 g**
Kolhydrater: **40,8 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

1	stor gul lök
1	vitlösklyfta
2	mogna avokador
2,5 tsk	limesaft
1,5 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
0,75 tsk	koriander, finhackad
0,75 tsk	tabascosås
Till paneringen:	
2	ägg
1 tsk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
80 g	vetemjöl
120 g	Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil
	friteringsfett till fritösen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och fintärna löken, skala och finhacka vitlöken. Halvera avokadorna och ta ur kärnorna och fruktköttet. Mosa fruktköttet och blanda mycket noga med löken, vitlöken, limesaften, sojasåsen och koriandern. Smaka av med tabasco. Bred ut avokadoblandningen ca 2 cm tjockt i en ugnform med bakplåtspapper och sätt i frysen.

Steg 2

Till paneringen: Vispa ihop äggen med sojasåsen. Tärna den frysta avokadoblandningen i ca 2x2cm stora tärningar, vänd tärningarna först i mjöl, sedan i äggblandningen och till sist i pankoströbrödet. Ställ tillbaka de panerade avokadotärningarna i frysen i 30 minuter till.

Steg 3

Friter avokadotärningarna krispiga i fritösen i 2–3 minuter och servera efter tycke med söt chilisås eller crème fraîche, pimpad med lite tabasco.