

Tacos med friterade avokador och poké-rödkål

Total tid **30 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):

550 kJ / 131 kcal

Fett: **4,1 g** Protein: **3,2 g**

Kolhydrater: **18,4 g**

INGREDIENSER

16 Portioner

Till de friterade avokadorna:

2 mogna avokador
15 g vetemjöl
salt, nymalen peppar
100 ml kikärtsspad (konserv)
50 g Kikkoman Panko -
krispigt ströbröd i
japansk stil
vegetabilisk olja för
fritering

Till tomatillosalsan:

100 g inlagda tomatillos
1 vitlöksklyfta
2 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
2 msk olivolja
2 msk limesaft

Dessutom:

0,25 rödkål
50 ml Kikkoman Sojasås- Och
Sesamoljebaserad Sås
Till Pokeskål
2 chilifrukter
16 små majstortillas
ett par färska
korianderblad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Halvera och skala avokadorna, ta ur kärnorna och fyrdela varje avokadahalva. Krydda mjölet med salt och peppar. Vispa kikärtsspadet till skum. Vänd avokadorna först i mjöl, sedan i kikärtsskummet och till sist i pankomjöl. Hetta upp den vegetabiliska oljan till ca 180 °C, friter avokadorna i 3–4 minuter och låt dem rinna av väl på kökspapper.

Steg 2

Till tomatillosalsan: Låt tomatillofrukterna rinna av och grovhacka dem. Skala och pressa vitlöken. Rör ihop tomatillohacket med vitlöken, sojasåsen, olivoljan och limesaften.

Steg 3

Ta bort ytterbladen från rödkålen och skär bort rotstocken, finstrimla kålbladen och blanda med Poke Sauce. Ansa, skölj och skiva chilin i tunna ringar. Värm tortillorna enligt anvisningarna på förpackningen, fyll med avokadorna, poké-rödkålen, chilin och koriandern och servera med tomatillosalsan.