

# Guacamoggets

total tid **40 min.** 40 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2116 kJ / 505 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

4 porsjoner

<b>1</b>	stor løk
<b>1</b>	fedd hvitløk
<b>2</b>	modne avokadoer
<b>2,5 ts</b>	limettsaft
<b>1,5 ts</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
<b>0,75 ts</b>	finhakket koriander
<b>0,75 ts</b>	Tabasco
<b>For paneringen:</b>	
<b>2</b>	egg
<b>1 ts</b>	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
<b>80 g</b>	mel
<b>120 g</b>	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil Frityrfett for frityrkokeren

## TILBEREDNING

### Steg 1

Skrell løk og hvitløk, kutt løk i små terninger og finhakk hvitløk. Del avokadoer i to og løsne stenene og ta ut fruktkjøttet. Mos fruktkjøttet, bland den godt med løk, hvitløk, limettsaft, soyasaus og koriander og smak til med Tabasco. Smør avokadoblandingen med et ca. 2 cm tykt lag i en liten gratengform kledd med bakepapir.

### Steg 2

Rør for paneringen egg sammen med soyasaus. Kutt den frosne avokadoblandingen i ca. 2x2cm store terninger, vend dem først i mel, så i eggeblandingen og så i panko griljermel. Sett de panerte avokadostykkene i 30 minutter til i dypfryseren.

### Steg 3

Stek avokadoterningene i frityrkokeren i ca. 2-3 minutter til de er sprø og server etter ønske med søt chilisaus eller med crème fraîche, forfinet med litt Tabasco.