

Guacamoggets

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.116 kJ / 505 kcal

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

INGREDIENSER

4 porsjoner

1	stor løk
1	fedd hvitløk
2	modne avokadoer
2,5 ts	limettsaft
1,5 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,75 ts	finhakket koriander
0,75 ts	Tabasco
For paneringen:	
2	egg
1 ts	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
80 g	mel
120 g	Kikkoman Panko - Sprødt 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.