

Guacamoggets

Samlet tid **40 min.** 40 min. Arbejdstid

Næringsindhold:
2116 kJ / 505 kcal

Fedt: **32,2 g** Protein: **9,7 g**
Kulhydrater: **40,8 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

1	stort løg
1	fed hvidløg
2	modne avokadoer
2,5 tsk.	limesaft
1,5 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,75 tsk.	koriander, finthakket
0,75 tsk.	tabasco
Til panering:	
2	æg
1 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
80 g	mel
120 g	Kikkoman Panko - sprød rasp i japansk stil Fedtstof til fritering

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Pil løg og hvidløg. Skær løget i små tern, og hak hvidløget fint. Skær avokadoen igennem på langs, fjern stenen, tag frugtkødet ud. Mos avocadokødet fint. Bland avocadomosen med løg, hvidløg, limesaft, sojasauce og koriander, og smag til med tabasco. Fordel avocadoblandingen i et ca. 2 cm tykt lag i et ovnfast fad med bagepapir, og stil fadet i fryseren.

Step 2

Panering: Pisk æggene sammen med sojasaucen. Skær den frosne avocadoblanding i ca. 2x2 cm store tern. Vend avocadoternene i mel, derefter i æggeblandingen og til sidst i pankorasp. Stil de panerede avocadotern i fryseren igen i 30 minutter.

Step 3

Fritér avocadoternene i en frituregryde i 2-3 minutter, til de er sprøde. Efter smag og behag serveres sweet chilisauce eller crème fraîche krydret med lidt tabasco som dip dertil.