

Guacamoggets

toplam süre **40 dak.** 40 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.116 kJ / 505 kcal

Yağ: **32,2 gr** Protein: **9,7 gr**
Karbonhidrat: **40,8 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- 1 büyük soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 olgun avokado
- 2,5 tatlı limon suyu
- kaşığı
- 1,5 tatlı Kikkoman Doğal Olarak
- kaşığı Fermente Soya Sosu
- 0,75 tatlı kişniş, ince doğranmış
- kaşığı
- 0,75 tatlı tabasco
- kaşığı
- Pane kaplama harcı için:**
- 2 yumurta
- 1 tatlı kaşığı Kikkoman Doğal Olarak
- Fermente Soya Sosu
- 80 gr un
- 120 gr Kikkoman Panko - Japon
- Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı
- Fritöz için kızartma yağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Soğan ve sarımsak soyulur, soğanlar küçük küpler halinde doğranır, sarımsak ince kıyılır. Avokadolar ikiye bölünür, çekirdeği ve meyve eti çıkartılır. Meyve eti güzelce ezilir, soğan, sarımsak, limon suyu, soya sosu ve kişniş ile iyice karıştırılır ve tabasco ile tatlandırılır. Avokado karışımı yaklaşık 2 cm kalınlığında pişirme kağıdı ile kaplı küçük bir pişirme kabına yayılır ve dondurulur.

Adım 2

Pane kaplama harcı için yumurta soya sosuyla çırpılır. Dondurulmuş avokado karışımı yaklaşık 2x2 cm küpler halinde kesilir, önce un, sonra yumurta karışımına ve daha sonra panko ekmek kırıntısına bulanır. Pane edilmiş avokado parçaları 30 dakika daha dondurucuda bekletilir.

Adım 3

Avokado küpleri çıtır çıtır olana kadar 2-3 dakika fritözde kızartılır ve isteğe göre tatlı biber sosu veya taze kremayla, biraz tabasco ile tatlandırarak servis yapılır.