KIKKOMAN

Soya Soslu Edamole

toplam süre **25 dak.** **25 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.183 kJ / 282 kcal

Yağ: **21,9 gr** Protein: **11,1 gr**
Karbonhidrat: **11,6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

2	avokado
	misket limonu suyu
2	diş sarımsak
250 gr	soyulmuş dondurulmuş edamame, çözülmüş
6 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	İhtiyaca göre zeytinyağı
1	küçük soğan
2	domates
2,5	sap taze kişniş
0,5 tatlı kaşığı	acı kırmızı toz biber
	taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Avokadolar ikiye bölünür, çekirdekleri ve etli kısmı çıkarılır ve kararmaması için üzerine hemen biraz limon suyu gezdirilir. Sarımsaklar soyulur, edamame, soya sosu ve kalan limon suyuyla püre haline getirilir ve gerekirse biraz zeytinyağı eklenir.

Adım 2

Soğan soyulur. Domatesler yıkanır, sapları ayıklanır ve domatesler ve soğanlar küçük küpler halinde doğranır. Kişniş yıkanır, kurulanır ve ince ince doğranır. Soğan, domates ve kişniş edamame püresine eklenir, kırmızı acı toz biber ve karabiberle tatlandırılır ve servis yapmadan önce en az bir saat soğutulur.

Adım 3

Edamole isteğe göre taze kişniş ve edamame ile süslenip servis yapılır.