

Teriyaki karides ve avokadolu tost

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.531 kJ / 365 kcal

Yaę: **2,1 gr** Protein: **21,4 gr**
Karbonhidrat: **28,2 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

- 2 avokado, soyulmuş ve çekirdeği ayıklanmış
- 2 misket limonu, birinin suyu sıkılmış, diğeri dörde kesilmiş
- 4 dilim mayalı ekmek, kızartılmış
- 1 yemek zeytinyaęı
- kaşığı
- 350 gr çię kral karides
- 4 yemek Kikkoman Kavrulmuş
- kaşığı Sarımsaklı Teriyaki Sos
- bir avuç kişniş yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Avokado eti, sıkılmış limon suyuyla karıştırılıp ezilir, tuz ve biber ile tatlandırılır. Kızarmış ekmeğin üzerine sürülür.

Adım 2

Yaę, yapışkan olmayan bir tava veya wok tavada iyice ısıtılır ve karidesler 30 saniye kızartılır. Kavrulmuş sarımsaklı Kikkoman Sarımsaklı Teriyaki Sos eklenir ve karidesler pişene kadar birkaç dakika daha kızartılır.

Adım 3

Karidesler, Avokado tostun üzerine yerleştirilir, biraz kişniş serpilir ve limon suyu damlatılır.