

Friteeratuilla avokadoilla ja Poke-punakaalilla täytetyt tacot

kokonaisaika **30 min**

Ravintosisältö (per annos):

550 kJ / 131 kcal

Rasva: **4,1 g** Proteiini: **3,2 g**

Hiilihydraatit: **18,4 g**

AINEKSET

16 annosta

Friteeratut avokadot:

- 2** kypsää avokadoa
15 g vehnäjauhoja
suolaa, vastajauhattua
pippuria
100 ml kikherneiden lientä
(säilykkeestä)
50 g Kikkoman Panko -
japanilaistyylinen rapea
korppujauho
kasviöljyä friteeraukseen

Tomatillo-salsa:

- 100 g** säilöttyjä tomatilloja
1 valkosipulinkynsi
2 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl limetin mehua

Lisäksi:

- 0,25** punakaalia
50 ml Kikkoman Soijakastike-
Ja Seesamiöljy
-Pohjainen Kastike Poke-
Kulhoa Varten
2 chilipalkoa
16 pientä
maissitortillalettua
muutama korianterin
lehti

VALMISTUS

Vaihe 1

Halkaise avokadot, poista kivet ja kuori ja leikkaa avokadonpuolikkaat neljään osaan. Mausta vehnäjauhot suolalla ja pippurilla. Vatkaa kikherneiden liemi vaahdoksi. Kääntelee avokadopalat ensin vehnäjauhoissa, sitten kikhernevaahdossa ja lopuksi pankojauhoissa. Kuumenna kasviöljy noin 180-asteiseksi, friteeraa avokadopaloja öljyssä 3–4 minuuttia ja nosta talouspaperin päälle valumaan.

Vaihe 2

Valmista seuraavaksi tomatillo-salsa. Valuta tomatillot ja pilko suurehkoiksi paloiksi. Kuori ja purista valkosipulinkynsi. Sekoita tomatillot, valkosipuli, soijakastike, oliiviöljy ja limetin mehu keskenään.

Vaihe 3

Poista kaalista uloimmat lehdet ja kanta ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Sekoita kaalisuikaleet ja Poke-kastike keskenään. Poista chilipaloista siemenet ja kannat, huuhto vedellä ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Lämmitä tortillat pakkauksen ohjeen mukaan. Täytä tortillat avokadoilla, Poke-kaalilla, chilirenkailla ja korianterilla ja tarjoa tomatillo-salsan kanssa.