

Friteeratut avokadokuutiot

kokonaisaika **40 min** 40 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.116 kJ / 505 kcal

Rasva: **32,2 g** Proteiini: **9,7 g**
Hiilihydraatit: **40,8 g**

AINEKSET

4 annosta

- | | |
|---------------------------|--|
| 1 | iso sipuli |
| 1 | valkosipulinkynsi |
| 2 | kypsää avokadoa |
| 2,5 tl | limetin mehua |
| 1,5 tl | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> |
| 0,75 tl | hienoksi silputtua korianteria |
| 0,75 tl | tabasco-kastiketta |
| Leivitystä varten: | |
| 2 | kananmunaa |
| 1 tl | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> |
| 80 g | vehnäjauhoja |
| 120 g | <u>Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho</u> |
| | friteerausöljyä |
| | rasvakeittimeen |

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori sipuli ja valkosipuli. Leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi ja silppua valkosipuli hienoksi. Halkaise avokatot, poista kivet ja irrota hedelmäliha. Murskaa hedelmäliha hienoksi massaksi. Lisää joukkoon sipulikuutiot, valkosipuli, limetin mehu, soijakastike ja korianteri ja sekoita hyvin keskenään. Mausta tabasco-kastikkeella. Vuoraa pieni uunivuoka leivinpaperilla ja levitä avokadoseos leivinpaperin päälle n. 2 cm:n paksuiseksi levyksi. Nosta vuoka pakastimeen ja anna avokadoseoksen jäätyä.

Vaihe 2

Vatkaa kananmuna ja soijakastike keskenään. Leikkaa jäätynyt avokadoseos n. 2 x 2 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Kääntelee kuutiot ensin vehnäjauhoissa, sitten munaseoksessa ja lopuksi pankojauhoissa. Nosta leivitetty avokadokuutiot pakastimeen vielä 30 minuutiksi.

Vaihe 3

Paista avokadokuutioita rasvakeittimessä 2–3 minuuttia, kunnes ne ovat rapeita. Pirskottele päälle hieman tabasco-kastiketta ja tarjoa avokadokuutiot joko makean chilikastikkeen tai ranskankerman kanssa.