

Soijakastikkeella maustettu edamole

kokonaisaika **25 min** 25 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.183 kJ / 282 kcal

Rasva: **21,9 g** Proteiini: **11,1 g**
Hiilihydraatit: **11,6 g**

AINEKSET

4 annosta

2	avokadoa
	yhden limetin mehu
2	valkosipulinkynttä
250 g	kuorittuja pakastettuja edamame-papuja (sulatettuna)
6 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> tarvittaessa oliiviöljyä
1	pieni sipuli
2	tomaattia
2,5	vartta tuoretta korianteria
0,5 tl	cayennepippuria vastajauhettua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Halkaise avokadot, poista kivi ja kaavi hedelmäliha irti. Pirskottele avokadon päälle heti hieman limetin mehua, jottei avokado tummu. Kuori valkosipuli. Soseuta valkosipuli, edamame-pavut, soijakastike ja loput limetin mehusta. Lisää joukkoon tarvittaessa oliiviöljyä.

Vaihe 2

Kuori sipuli ja pilko pieniksi kuutioiksi. Pese tomaatit, poista kannat ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Huuhto korianteri, taputtele talouspaperilla kuivaksi ja silppua hienoksi. Lisää sipuli- ja tomaattikuutiot sekä korianteri edamame-seoksen joukkoon ja mausta cayennepipurilla ja pippurilla. Anna maustua kylmässä vähintään tunnin ajan ennen tarjoilua.

Vaihe 3

Koristele edamole halutessasi tuoreella korianterilla ja edamame-pavuilla ja tarjoa.