Teriyaki-katkarapu-avokadoleipä

Ravintosisältö (per annos):
1.531 kJ / 365 kcal

Rasva: **2,1 g** Proteiini: **21,4 g**
Hiilihydraatit: **28,2 g**

AINEKSET

4 annosta

2	avokadoa
2	limettiä (purista yhdestä limetistä mehu ja lohko toinen limetti 4 osaan)
4	siivua ruisleipää paahdettuna
1 rkl	oliiviöljyä
350 g	katkarapuja
4 rkl	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
	iso kourallinen korianterin lehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

Murskaa avokadon hedelmäliha haarukalla. Lisää joukkoon limetin mehu ja mausta suolalla ja pippurilla. Levitä seos paahdettujen leipien päälle.

Vaihe 2

Kuumenna öljy pinnoitetulla pannulla tai wokkipannulla erittäin kuumaksi ja paista sulatettuja katkarapuja 30 sekuntia. Kaada joukkoon paahdetulla valkosipulilla maustettu Kikkoman Teriyaki-kastike Paahdetulla valkosipulilla ja paista vielä hetki, kunnes katkaravut ovat kuumia.

Vaihe 3

Nostele katkaravut avokadoleivän päälle, ripottele päälle korianterin lehtiä ja pirskottele päälle lopuksi limetin mehua.