

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 Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike 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.