

Guacamoggets

totale tijd **40 min.** 40 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
2116 kJ / 505 kcal

Vetten: **32,2 g** Eiwitten: **9,7 g**
Koolhydraten: **40,8 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

1	grote ui
1	teentje knoflook
2	rijpe avocado's
2,5	limoensap
theelepels	
1,5	Kikkoman Natuurlijk
theelepels	Gebrouwen Sojasaus
0,75	koriander, fijngehakt
theelepel	
0,75	tabasco
theelepel	
Voor de panade:	
2	eieren
1 theelepel	Kikkoman Natuurlijk
	Gebrouwen Sojasaus
80 g	meel
120 g	Kikkoman Panko -
	Knapperig Paneermeel in
	Japane Stijl
	Frituurvet voor de
	friteuse

VOORBEREIDING

Stap 1

Pak de uien en knoflook, snijd de uien in kleine blokjes en hak de knoflook fijn. Halveer de avocado's en haal de pit en het vruchtvlees eruit. Prak het vruchtvlees fijn, meng hem goed met de ui, knoflook, limoensap, sojasaus en koriander en breng het geheel op smaak met tabasco. Smeer de avocadomix ca. 2 dik op een kleine vuurvaste schaal met bakpapier en vries hem in.

Stap 2

Roer voor de panade ei met sojasaus door elkaar. Snijd de bevroren avocadomix in blokjes van ca. 2x2 cm, draai ze eerst in het meel, vervolgens in het mengsel met eieren en aansluitend in het panko-paneermeel. Zet de gepaneerde avocadostukken nog eens 30 minuten in de diepvries.

Stap 3

Bak de avocadoblokjes 2-3 minuten knapperig in de friteuse en serveer ze naar wens met sweet chilisaus of met crème fraîche of verfijn met wat tabasco. Serveer.