KIKKOMAN

Taco's met gefrituurde avocado en poké bowl met rode kool

totale tijd **30 min.**

Voedingswaarde (per portie):
550 kJ / 131 kcal

Vetten: **4,1 g** Eiwitten: **3,2 g**
Koolhydraten: **18,4 g**

INGREDIËNTEN

16 porties

Voor de gefrituurde avocado's:

2	rijpe avocado's
15 g	tarwemeel
	zout, versgemalen peper
100 ml	kikkererwtenwater (uit het blik)
50 g	Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl
	Plantaardige olie om te frituren

Voor de tomatillo-salsa:

100 g	ingemaakte tomatillo's
1	teentje knoflook
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
2 el	olijfolie
2 el	limoensap

Bovendien:

0,25	rode kool
50 ml	Kikkoman Saus Gebaseerd Op Sojasaus En Sesamolie Voor Poke-Stijl Vissalade
2	chilipepers
16	kleine maïs tortillawraps
	enkele blaadjes koriander

VOORBEREIDING

Stap 1

Halveer de avocado's, verwijder de pitten en de schil en snijd iedere avocadohelft in vieren. Breng het meel op smaak met peper en zout. Klop het kikkererwtenwater schuimig. Haal de avocado's eerst door het meel, vervolgens door het kikkererwtenschuim en daarna door het pankomeel. Verhit de plantaardige olie op ca. 180 °C, frituur de avocado's 3 à 4 minuten en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.

Stap 2

Giet de tomatillo's af en hak ze in grove stukken voor de tomatillo-salsa. Pel de knoflook en pers hem uit. Meng de tomatillo's met knoflook, sojasaus, olijfolie en limoensap.

Stap 3

Verwijder de buitenste bladeren en de stronk van de kool, snijd de kool in fijne reepjes en meng met de Poke sauce. Reinig de chili, was deze en snijd in fijne ringen. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking, vul ze met avocado's, Poké-kool, chili's en koriander en serveer met de tomatillo-salsa.