

Guacamoggets

Tempo totale **40 Min** 40 Min Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
2116 kJ / 505 kcal

Grassi: **32,2 g** Proteine: **9,7 g**
Carboidrati: **40,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

1	cipolla grande
1	spicchio d'aglio
2	avocado maturi
2,5	di succo di lime
cucchiaini	
1,5	Salsa di Soia a
cucchiaini	Fermentazione Naturale
	Kikkoman
0,75	di coriandolo tritato
cucchiaino	finemente
0,75	di salsa Tabasco
cucchiaino	
Per la panatura:	
2	uova
1 cucchiaino	Salsa di Soia a
	Fermentazione Naturale
	Kikkoman
80 g	di farina
120 g	Panko Kikkoman -
	Pangrattato in Stile
	Giapponese
	grasso per friggitrice

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Mondare aglio e cipolla, tagliare la cipolla a dadini e tritare l'aglio finemente. Dimezzare gli avocado ed estrarre noccioli e polpa. Schiacciare per bene la polpa, mescolare con cipolla, aglio, succo di lime, salsa di soia e coriandolo e raffinare con della salsa Tabasco. Spalmare uno strato di circa 2 cm di miscela di avocado su una teglia rivestita con carta da forno e congelare.

Passaggio 2

Per la panatura, sbattere l'uovo con la salsa di soia. Tagliare a dadini di 2x2 cm la miscela di avocado congelata, passare prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pan grattato Panko. Lasciare i pezzi di avocado impanati per altri 30 minuti in congelatore.

Passaggio 3

Friggere i dadini di avocado nella friggitrice per 2-3 minuti finché non diventino dorati e croccanti, servire a piacere con salsa di chili dolce o crème fraîche e raffinare con della salsa Tabasco.