

Эдамоле с соевым соусом

Общее время 25 мин 25 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 183 кДж / 282 ккал

Жиры: **21,9 г** Белки: **11,1 г**

Углеводы: **11,6 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

2	авокадо
	сок одного лайма
2	зубчика чеснока
250 г	очищенных эдамамэ
	глубокой заморозки,
	размороженных
6 ст. л.	<u>соевого соуса</u>
	<u>натурального брожения</u>
	<u>Kikkoman</u>
	по желанию оливковое
	масло
1	маленькая луковица
2	помидора
2,5	веточки кориандра
0,5 ч. л.	острого кайенского
	перца
	свежемолотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку и мякоть. Мякоть сразу полить соком лайма, чтобы она не почернела. Почистить чеснок, пюрировать блендером с эдамамэ, соевым соусом и оставшимся соком лайма и, по желанию, добавить немного оливкового масла.

Шаг 2

Репчатый лук очистить от шелухи. Помидоры помыть, удалить плодоножки. Порезать помидоры и лук на маленькие кусочки. Кориандр помыть, промокнуть бумажным полотенцем и мелко измельчить. Репчатый лук, помидор и кориандр положить в пюрированные эдамамэ, приправить острым кайенским перцем и черным перцем. Перед употреблением убрать в холодильник минимум на один час.

Шаг 3

По желанию, эдамоле можно гарнировать свежим кориандром и эдамамэ.