KIKKOMAN

Гуакамоггетсы

Общее время **40 мин** **40 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
2116 кДж / 505 ккал

Жиры: **32,2 г** Белки: **9,7 г**
Углеводы: **40,8 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

1	большая головка репчатого лука
1	зубчик чеснока
2	спелых авокадо
2,5 ч. л.	сока лайма
1,5 ч. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
0,75 ч. л.	кинзы, мелко порубленной
0,75 ч. л.	табаско

Для панировки:

2	яйца
1 ч. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
80 г	муки
120 г	Панко Kikkoman - хрустящие панировочные сухари
	масло для фритирования

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Очистить лук и чеснок, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко измельчить. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку и мякоть. Мякоть размять, смешать с репчатым луком, чесноком, соком лайма, соевым соусом и кинзой и приправить табаско. Выложить смесь авокадо слоем высотой около 2 см в небольшую форму для запекания, выстланную бумагой для выпечки и заморозить.

Шаг 2

Для приготовления панировки взбить яйца с соевым соусом. Замороженную смесь авокадо разрезать на кубики размером примерно 2x2 см. Обвалять кубики сначала в муке, затем в яичной смеси и в панировочных сухарях. Панированные кубики авокадо поставить еще на 30 минут в морозильную камеру на глубокую заморозку.

Шаг 3

Фритировать кубики авокадо в течение 2–3 минут до золотистого цвета во фритюрнице. По желанию, сервировать сладким соусом чили или сметаной, смешанной с табаско, и подать на стол.