KIKKOMAN®

Guacamoggets

Tempo total **40 Mins.** **40 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2116 kJ / 505 kcal

Gorduras totais: **32,2 g** Proteína: **9,7 g**
Hidratos de carbono: **40,8 g**

INGREDIENTES

4 Porções

1	cebola grande
1	dente de alho
2	abacates maduros
2,5 colheres de chá	de sumo de lima
1,5 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,75 colheres de chá	de coentros, picados finamente
0,75 colheres de chá	de Tabasco

Para o polme:

2	ovos
1 colheres de chá	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
80 g	de farinha
120 g	Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
	Gordura para fritar na fritadeira

PREPARAÇÃO

Passo 1

Descascar a cebola e o alho, cortar a cebola em cubos pequenos e picar finamente o alho. Cortar os abacates ao meio e remover os caroços e a polpa. Esmagar finamente a polpa, misturar muito bem com cebola, alho, sumo de lima, molho de soja e coentros, e temperar com Tabasco. Espalhar a mistura de abacate, com cerca de 2 cm de espessura, num tabuleiro de forno revestido com papel vegetal e congelar.

Passo 2

Para o polme, bater o ovo com o molho de soja. Cortar a mistura congelada de abacate em cubos com aprox. 2x2cm de tamanho, passar primeiro por farinha, depois pela mistura de ovo e, por fim, pelo pão ralado Panko. Colocar os pedaços de abacate panados durante mais 30 minutos no congelador.

Passo 3

Fritar os cubos de abacate na fritadeira durante 2-3 minutos, até ficarem estaladiços e, conforme o gosto, servir com molho Sweet Chili ou com Crème fraîche, requintado com um pouco de Tabasco.