KIKKOMAN

# Tacos com abacate frito e couve vermelha Poke

Tempo total **30 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
**550 kJ / 131 kcal**

Gorduras totais: **4,1 g** Proteína: **3,2 g**
Hidratos de carbono: **18,4 g**

## INGREDIENTES

**16 Porções**

**Para os abacates fritos:**

| | |
|---|---|
| **2** | abacates maduros |
| **15 g** | de farinha de trigo |
| | Sal, pimenta acabada de moer |
| **100 ml** | de água de grão-de-bico (conserva) |
| **50 g** | Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês |
| | Óleo vegetal para fritar |

**Para o molho de tomatillo:**

| | |
|---|---|
| **100 g** | de tomatillos marinados |
| **1** | dente de alho |
| **2 colheres de sopa** | Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente |
| **2 colheres de sopa** | de azeite |
| **2 colheres de sopa** | de sumo de lima |

**Adicionalmente:**

| | |
|---|---|
| **0,25** | de couve vermelha |
| **50 ml** | Kikkoman Molho para Poke Bowls |
| **2** | malaguetas |
| **16** | wraps de tortilha de milho pequenos |
| | Algumas folhas de coentros |

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

Cortar os abacates ao meio, tirar os caroços e a casca e cortar cada metade de abacate em quartos. Temperar a farinha com sal e pimenta. Bater a água de grão-de-bico até se formar espuma. Passar os abacates primeiro por farinha, depois por espuma de grão-de-bico e, a seguir, pela farinha Panko. Aquecer o óleo vegetal a cerca de 180 °C, fritar os abacates durante 3-4 minutos e deixar escorrer sobre um pano de cozinha.

**Passo 2**

Para o molho de tomatillo, deixar escorrer os tomatillos e picar grosseiramente. Descascar o alho e esmagar. Misturar os tomatillos com alho, molho de soja, azeite e sumo de lima.

**Passo 3**

Na couve, tirar as folhas exteriores e o caule, cortar a couve em tiras finas e misturar com Molho para Poke Bowls. Limpar as malaguetas, lavar e cortar em rodelas finas. Aquecer as tortilhas segundo as instruções na embalagem, rechear com abacate, couve Poke, malagueta e coentros e servir com molho de tomatillo.