# Guacamoggets

durée totale **40 min.** **40 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
**2116 kJ / 505 kcal**

Matières grasses: **32,2 g** Protéines: **9,7 g**
Glucides: **40,8 g**

## INGRÉDIENTS

**4 portions**

| | |
|---|---|
| **1** | gros oignon |
| **1** | gousse d'ail |
| **2** | avocats mûrs |
| **2,5 càc** | de jus de citron vert |
| **1,5 càc** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| **0,75 càc** | de coriandre hachée fin |
| **0,75 càc** | de tabasco |
| **For the coating:** | |
| **2** | œufs |
| **1 càc** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| **80 g** | de farine |
| **120 g** | Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais |
| | Huile de friture pour la friteuse |

## PRÉPARATION

### Étape 1

Éplucher l'oignon et l'ail, couper l'oignon en petits dés et hacher l'ail menu. Couper les avocats en deux, enlever le noyau et extraire la chair. Écraser finement la chair d'avocat, bien mélanger avec l'oignon, l'ail, le jus de citron vert, la sauce soja et la coriandre et relever avec le tabasco. Étaler ce mélange en une couche de 2 cm d'épaisseur dans un moule à gratin recouvert de papier cuisson et congeler.

### Étape 2

Pour la panade, battre les œufs avec la sauce soja. Couper le mélange aux avocats congelé en dés d'environ 2 x 2 cm, les retourner d'abord dans la farine, puis dans le mélange aux œufs et enfin dans la chapelure Panko. Remettre les morceaux d'avocat panés 30 minutes au congélateur.

### Étape 3

Faire dorer les dés d'avocat 2-3 minutes dans la friteuse et les servir si on le souhaite avec de la sauce chili sucrée ou de la crème fraîche, relevée d'un peu de tabasco.