

Edamole con salsa de soja

Tiempo total **25 Mins.** 25 Mins. Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1183 kJ / 282 Kcal

Grasas: **21,9 g** Proteínas: **11,1 g**
Carbohidratos: **11,6 g**

INGREDIENTES

4 porciones

2 aguacates
Zumo de una lima
2 dientes de ajo
250 g de edamame congeladas
y peladas, previamente
descongeladas
6 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
Aceite de oliva según se
requiera
1 cebolla pequeña
2 tomates
2,5 tallos de cilantro fresco
0,5 cucharadita de cayena
cucharadita
Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

Pasos 1

Partir por la mitad los aguacates, quitar el hueso y sacarlos de la piel; rociar en seguida la pulpa con zumo de lima para que no se oxide. Pelar el ajo, tritularlo con las edamame, la salsa de soja y el resto del zumo de lima, y añadir aceite de oliva según se necesite.

Pasos 2

Pelar la cebolla. Lavar los tomates, quitar el tallo y cortarlos junto con la cebolla en dados pequeños. Lavar el cilantro, secarlo y picarlo finamente. Añadir la cebolla, los tomates y el cilantro al puré de edamame, sazonar con cayena y pimienta, y dejar enfriar en la nevera al menos 1 hora antes de servir.

Pasos 3

Si se desea, decorar el edamole con cilantro fresco y edamame, y servir.