

Хрустящее авокадо в панировке с томатным соусом



Время приготовления: 30 min.

Степень сложности: Легкий

Ингредиенты (6 порций)

- **Ингредиенты**

- Протертые томаты 500г 300 гр
- авокадо 2 шт
- зубчик чеснока 1 шт
- лимон 1 шт
- панировочные сухари панко 100 гр
- перчик халапеньо 1 шт
- соль и перец по вкусу

Для этого рецепта мы использовали:



Приготовление

1. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку, снимите кожуру и нарежьте авокадо дольками.
2. Сбрызните дольки лимонным соком.
3. Налейте 1 ложку масла в сковороду и обжарьте в ней панировочные сухари в течение 4-5 минут.
4. Обваляйте дольки авокадо в сухарях и поставьте их в духовку, разогретую до 180° на 10 минут (до появления золотистой корочки).
5. Очистите зубчик чеснока и обжарьте его на сковороде с 2 ложками масла.
6. Добавьте к чесноку протертые томаты и нарезанный кружочками перец халапеньо.
7. Потушите все вместе в течение 10 минут.
8. Вылейте получившийся соус в пиалу и подавайте вместе с дольками авокадо.