KIKKOMAN

Air fryer garnéla mangós teriyakival

Teljes idő **33 perc.** **15 perc.** előkészítési idő **8 perc.** főzési idő **10 perc.** pácolási idő

Tápértékek (adagonként):
1.623 kJ / 388 kcal

Zsír: **9 g** Fehérje: **28 g**
Szénhidrát: **45 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

Garnélarák:

200 g	nyers garnélarák, megtisztítva
1 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
1 ek.	Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz

Panír:

50 g	Kikkoman Panko morzsa
1	tojás
2 ek.	finomliszt
1 tk.	repceolaj
1 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz

Mangós teriyaki szósz:

100 g	sima mangópüré
2 ek.	Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával
1 tk.	méz
1 tk.	limelé
1 ek.	Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

200 g nyers garnélarák - **1 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz **1 ek.** Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz
Törölje szárazra a garnélákat, majd keverje össze a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszósszal és a Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósszal. Hagyja pácolódni 10 percig.

Lépések 2

50 g Kikkoman Panko morzsa - **1** tojás - **2 ek.** finomliszt
Tegye a lisztet, a felvert tojást és a Kikkoman Panko morzsát három külön tálba. Forgassa meg az 1. lépésben előkészített garnélákat a lisztben, majd a tojásban, végül a Kikkoman Panko morzsában.

Lépések 3

1 tk. repceolaj - **1 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
Helyezze a garnélákat az air fryer kosarába. Kenje meg vékonyan az olajjal, majd az egyenletes szín érdekében kenje vagy csepegtesse rá a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszószt. Süsse 190 °C-on 6–8 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz.

Lépések 4

100 g sima mangópüré - **2 ek.** Kikkoman Teriyaki wok szósz pirított fokhagymával - **1 ek.** Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz - **1 tk.** méz - **1 tk.** limelé
Keverje össze a mangópürét, a Kikkoman Teriyaki

szósz fokhagymával szószt, a Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszószt, a mézet és a limelét egy kis lábasban. Alacsony lángon, kevergetve melegítse kíméletesen, amíg sima és fényes nem lesz. Tálalja azonnal a garnélákkal.