KIKKOMAN

BBQ csirkés tortillanyárs air fryerben

Teljes idő **30 perc.** **15 perc.** előkészítési idő **15 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
3.360 kJ / 803 kcal

Zsír: **50 g** Fehérje: **44 g**
Szénhidrát: **58 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

Tortillanyárs:

300 g	darált csirkemell
70 g	piros kaliforniai paprika, felkockázva
50 g	lilahagyma, felkockázva
1,5 ek.	petrezselyem, aprítva
1 tk.	édes füstölt fűszerpaprika
2 tk.	sriracha szósz
2 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
1 ek.	Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz
3	db búzalisztes tortilla
4 ek.	Kikkoman Koreai stílusú teriyaki BBQ szósz

Káposztasaláta:

300 g	vöröskáposzta
70 g	sárgarépa
50 g	vöröshagyma
2 ek.	majonéz
2 ek.	tej
1 tk.	méz
1 tk.	Kikkoman Sushi rizs fűszerszósz (125 ml)
0,5 tk.	frissen őrölt fekete bors
1,5 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz

Mustáros-szójás szósz:

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

300 g darált csirkemell - **70 g** piros kaliforniai paprika, felkockázva - **50 g** lila hagyma, felkockázva - **1,5 ek.** petrezselyem, aprítva - **1 tk.** édes füstölt fűszerpaprika - **2 tk.** sriracha szósz - **2 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz **1 ek.** Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szósz **3** db búzalisztes tortilla - **4 ek.** Kikkoman Koreai stílusú teriyaki BBQ szósz

Tegyük a paprikát, a hagymát, a petrezselymet, a füstölt fűszerpaprikát, a srirachát, a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszószt és a Kikkoman Mézes-füstös ízű teriyaki BBQ szószt a darált csirkéhez. Keverjük alaposan össze. Vágjuk le a tortillák kerek széleit, hogy négyzeteket kapjunk. Kenjünk egy adag csirkés masszát mindegyik tortillára, helyezzük őket egymásra, majd vágjuk 9 négyzetre. Húzzuk a rétegeket nyársakra, és kenjük meg 2 evőkanál Kikkoman Koreai teriyaki BBQ szósszal. Süssük 180 °C-on az air fryerben 15 percig, sütés közben többször átfordítva és átkenve a szósszal. A sütés befejezése előtt 2 perccel kenjük át még egyszer a maradék szósszal.

Lépések 2

300 g vöröskáposzta - **70 g** sárgarépa - **50 g** vöröshagyma - **2 ek.** majonéz - **2 ek.** tej - **1 tk.** méz - **1 tk.** Kikkoman Sushi rizs fűszerszósz (300 ml) **0,5 tk.** svježe mljevenog crnog papra - **1,5 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz

Gyaluljuk finomra a káposztát, reszeljük le a sárgarépát, és vágjuk finom kockákra a vöröshagymát. Egy nagy tálban keverjük össze a

2 ek.	majonéz
1 ek.	mézes mustár
1 tk.	méz
2 tk.	citromlé
1 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz

Továbbá:

2 tk.	fehér szezámmag

majonézt, a tejet, a mézet, a Kikkoman Sushi rizs fűszerszószt, a borsot és a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszószt. Adjuk hozzá a zöldségeket, és alaposan keverjük össze.

Lépések 3

2 ek. majonéz - **1 ek.** mézes mustár - **1 tk.** méz - **2 tk.** citromlé - **1 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz - **2 tk.** fehér szezámmag

Egy tálkában keverjük simára a majonézt, a mézes mustárt, a mézet, a citromlevet és a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszószt. Szórjuk meg a nyársakat szezámmaggal, és tálaljuk a friss káposztasalátával és a mustáros-szójás szósszal.