

Chrupiące krewetki z mango teriyaki

Czas ogółem **33 min** 15 min Czas przygotowania **8 min** Czas gotowania **10 min** Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.623 kJ / 388 kcal

Tłuszcz: **9 g** Białko: **28 g**

Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Krewetki:

- 200 g** surowych krewetek (obrane i oczyszczone)
- 1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
- 1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

Panierka:

- 50 g** Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu
- 1** jajko
- 2 łyżki** mąki pszennej
- 1 łyżeczka** oleju rzepakowego
- 1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Sos mango-teriyaki:

- 100 g** puree z mango
- 2 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman
- 1 łyżeczka** miodu
- 1 łyżeczka** soku z limonki
- 1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g surowych krewetek (obrane i oczyszczone) - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli **1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

Krewetki osusz i wymieszaj z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i Słodką przyprawą mirin Kikkoman. Odstaw do zamarynowania na 10 minut.

Krok 2

50 g Kikkoman Panko - Chrupiąca panierka w japońskim stylu - **1** jajko - **2 łyżki** mąki

Umieść mąkę, roztrzepane jajko i Panko Kikkoman w trzech osobnych miskach. Zanurz każdą krewetkę z kroku 1 w mące, następnie w jajku, a na końcu w Panko Kikkoman.

Krok 3

1 łyżeczka oleju rzepakowego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Umieść krewetki w koszyku air fryera. Lekko posmaruj je olejem, a następnie posmaruj lub skrop Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, aby uzyskać równomierny kolor. Piecz w air fryerze w temperaturze 190°C przez 6-8 minut, aż będą chrupiące i złociste.

Krok 4

100 g puree z mango - **2 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman - **1 łyżka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - **1 łyżeczka** miodu - **1 łyżeczka** soku z limonki

W małym rondelku połącz puree z mango, Sos do woka Teriyaki z czosnkiem Kikkoman, Słodką przyprawę mirin Kikkoman, miód i sok z limonki. Delikatnie podgrzewaj na małym ogniu, mieszając, aż sos będzie gładki i lśniący. Podawaj od razu z krewetkami.