

Szaszłyki z tortilli z kurczakiem BBQ i surówką coleslaw

Czas ogółem **30 min** 15 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.360 kJ / 803 kcal

Tłuszcz: **50 g** Białko: **44 g**

Węglowodany: **58 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Szaszłyki z tortilli:

300 g	mielonej piersi z kurczaka
70 g	czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
50 g	czerwonej cebuli, pokrojonej w kostkę
1,5 łyżka	posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka	słodkiej wędzonej papryki
2 łyżeczki	sosu sriracha
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1 łyżka	<u>Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman</u>
3	tortille pszenne
4 łyżki	<u>Sos Teriyaki BBQ Kikkoman w koreańskim stylu</u>

Coleslaw:

300 g	czerwonej kapusty
70 g	marchewki
50 g	cebuli
2 łyżki	majonezu
2 łyżki	mleka
1 łyżeczka	miodu
1 łyżeczka	<u>Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml)</u>
0,5 łyżeczki	świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g mielonej piersi z kurczaka - **70 g** czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę - **50 g** czerwonej cebuli, pokrojonej w kostkę - **1,5 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **1 łyżeczka** słodkiej wędzonej papryki - **2 łyżeczki** sosu sriracha - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli **1 łyżka** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman **3** tortille pszenne - **4 łyżki** Sos Teriyaki BBQ Kikkoman w koreańskim stylu
Do mięsa dodaj paprykę, cebulę, pietruszkę, wędzoną paprykę, sos sriracha, Sos sojowy Kikkoman, Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman. Wymieszaj dokładnie, aż składniki się połączą. Odetnij zaokrąglone brzegi tortilli, aby uzyskać kwadraty. Rozprowadź porcję masy z kurczaka na każdej tortilli, ułóż je jedna na drugiej i pokrój całość na 9 kwadratów. Ponabijaj kawałki na szpikulce do szaszłyków i posmaruj 2 łyżkami Sosu Teriyaki BBQ Kikkoman w stylu koreańskim. Piecz w air fryerze przez 15 minut w 180°C, kilkakrotnie obracając szaszłyki i smarując je sosem w trakcie pieczenia. Na 2 minuty przed końcem pieczenia ponownie posmaruj szaszłyki pozostałym sosem.

Krok 2

300 g czerwonej kapusty - **70 g** marchewki - **50 g** cebuli - **2 łyżki** majonezu - **2 łyżki** mleka - **1 łyżeczka** miodu - **1 łyżeczka** Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml) **0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego czarnego pieprzu - **1,5 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
Kapustę drobno posiekaj (najlepiej za pomocą mandoliny). Marchewkę zetrzyj, cebulę drobno

zawartością soli

Sos musztardowo-sojowy:

2 łyżki majonezu
1 łyżka musztardy miodowej
1 łyżeczka miodu
2 łyżeczki soku z cytryny
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Dodatkowo:

2 łyżeczki białego sezamu

posiekaj. W dużej misce połącz majonez, mleko, miód, Przyprawę do ryżu Kikkoman, pieprz i Sos sojowy Kikkoman. Dodaj warzywa i dobrze wymieszaj.

Krok 3

2 łyżki majonezu - **1 łyżka** musztardy miodowej - **1 łyżeczka** miodu - **2 łyżeczki** soku z cytryny - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** białego sezamu

W misce wymieszaj majonez, musztardę, miód, sok z cytryny i Sos sojowy Kikkoman. Posyp szaszłyki sezamem i podawaj z surówką coleslaw i sosem musztardowo-sojowym.