KIKKOMAN

Creveți la air fryer cu mango teriyaki

Timp total **33 min.** **15 min.** timp de preparare **8 min.** timp de gătire **10 min.** timp de marinare

Valori nutriționale (per porție):
1.623 kJ / 388 kcal

Grăsimi: **9 g** Proteine: **28 g**
Carbohidrați: **45 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Creveți:

200 g	creveți cruzi, decorticați și curățați
1 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare
1 lingură	Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman

Crustă:

50 g	Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez
1	ou
2 lingură	linguri făină albă
1 linguriță	linguriță ulei de rapiță
1 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare

Sos mango teriya

100 g	piure fin de mango
2 lingură	Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt
1 linguriță	miere
1 linguriță	suc de limetă
1 lingură	Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

200 g creveți cruzi - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare **1 lingură** Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman
Usucă crevețiii prin tamponare cu un prosop de hârtie și amestecă-i cu Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Continut Redus de Sare și Condiment Dulce Mirin Kikkoman. Lasă-i la marinat timp de 10 minute.

Pasul 2

50 g Panko Kikkoman – Pesmet Crocant in Stil Japonez - **1** ou - **2 lingură** făină albă
Așază făina, oul bătut și pesmetul Panko Kikkoman în trei boluri separate. Trece fiecare crevete din pasul 1 prin făină, apoi prin ou și la final prin Panko Kikkoman.

Pasul 3

1 linguriță ulei de rapiță - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare
1 lingură Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Continut Redus de Sare

Pasul 4

100 g piure fin de mango - **2 lingură** Sos Teriyaki pentru Wok Kikkoman cu Usturoi Copt - **1 lingură** Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman - **1 linguriță** miere - **1 linguriță** suc de limetă
Amestecă piureul de mango, Sos Teriyaki Wok Kikkoman cu Usturoi Copt, Condiment Dulce Mirin Kikkoman, mierea și sucul de limetă într-o cratiță mică. Încălzește ușor la foc mic, amestecând

continuu, până când sosul devine omogen și lucios. Servește imediat alături de creveți.