

Frigărui BBQ cu tortilla și pui

Timp total **30 min.** 15 min. timp de preparare 15 min. timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):

3.360 kJ / 803 kcal

Grăsimi: **50 g** Proteine: **44 g**

Carbohidrați: **58 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Frigărui cu tortilla:

300 g	piept de pui tocat
70 g	ardei gras roșu, tăiat cubulețe
50 g	ceapă roșie, tăiată mărunt
1,5 lingură	pătrunjel tocat
1 linguriță	boia dulce afumată
2 linguriță	sos sriracha
2 lingură	<u>Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare</u>
1 lingură	<u>Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată</u>
3	foi de tortilla de grâu
4 lingură	<u>Sos BBQ Teriyaki Kikkoman în Stil Coreean</u>

Salată coleslaw:

300 g	varză roșie
70 g	morcov
50 g	ceapă
2 lingură	maioneză
2 lingură	lapte
1 linguriță	miere
1 linguriță	<u>Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (300 ml)</u>
0,5 linguriță	piper negru proaspăt măcinat
1,5 lingură	<u>Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare</u>

Sos de muștar cu soia:

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

300 g piept de pui tocat - **70 g** ardei gras roșu, tăiat cubulețe - **50 g** ceapă roșie, tăiată mărunt - **1,5 lingură** linguri pătrunjel tocat - **1 linguriță** boia dulce afumată - **2 linguriță** sos sriracha - **2 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare **1 lingură** Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere și Aromă Afumată **3** foi de tortilla de grâu - **4 lingură** Sos BBQ Teriyaki Kikkoman în Stil Coreean

Adăugați ardeiul, ceapa, pătrunjelul, boiaua afumată, sosul sriracha, Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Conținut Redus de Sare și Sos BBQ Teriyaki Kikkoman cu Miere peste carnea tocată de pui. Amestecați bine compoziția. Tăiați marginile rotunjite ale foilor de tortilla pentru a obține pătrate. Întindeți o parte din amestecul de pui pe fiecare tortilla, suprapuneți-le și tăiați totul în 9 pătrate egale. Înfingeți-le pe frigărui și ungeți-le cu 2 linguri de Sos BBQ Teriyaki Kikkoman în Stil Coreean. Gătiți la airfryer la 180 °C timp de 15 minute, întorcându-le și ungându-le cu sos de mai multe ori în timpul preparării. Cu 2 minute înainte de final, ungeți frigăruile încă o dată cu sosul rămas.

Pasul 2

300 g varză roșie - **70 g** morcov - **50 g** ceapă - **2 lingură** maioneză - **2 lingură** lapte - **1 linguriță** miere - **1 linguriță** Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman (300 ml) **0,5 linguriță** piper negru proaspăt măcinat - **1,5 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare

Tăiați varza fideluță (ideal cu o răzătoare

2 lingură maioneză
1 lingură muștar cu miere
1 linguriță miere
2 linguriță suc de lămâie
1 lingură Sos de Soia Kikkoman
Fermentat Natural cu
Conținut Redus de Sare

În plus:

2 linguriță semințe de susan alb

mandolină), dați morcovul pe răzătoare și tăiați ceapa mărunt. Într-un bol încăpător, combinați maioneza, laptele, mierea, Condiment pentru Orez Sushi Kikkoman, piperul și Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Conținut Redus de Sare. Adăugați legumele și omogenizați bine.

Pasul 3

2 lingură maioneză - **1 lingură** muștar cu miere - **1 linguriță** miere - **2 linguriță** suc de lămâie - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare - **2 linguriță** semințe de susan alb

Într-un bol, amestecați maioneza, muștarul cu miere, mierea, sucul de lămâie și Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Conținut Redus de Sare. Presărați semințele de susan peste frigărui și serviți alături de salata coleslaw și sosul de muștar cu soia.