KIKKOMAN

# 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** | 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 |

**Salată coleslaw:**

| | |
|---|---|
| **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 (125 ml) |
| **0,5 linguriță** | piper negru proaspăt măcinat |
| **1,5 lingură** | Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare |

**Sos de mușstar 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 Continut 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. Înfigeți-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 Continut 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 Continut Redus de Sare. Presărați semințele de susan peste frigărui și serviți alături de salata coleslaw și sosul de muștar cu soia.