

Air fryer'da mangolu ve teriyaki soslu karides

toplam süre **33 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 8 dak. pişme süresi 10 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.623 kJ / 388 kcal

Yağ: **9 gr** Protein: **28 gr**
Karbonhidrat: **45 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Karides:

200 gr ayıklanmış çiğ karides
1 yemek kaşığı Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 yemek kaşığı Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu

Kaplama:

50 gr Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı
1 adet çırpılmış yumurta
2 yemek kaşığı sade un
1 tatlı kaşığı kanola yağı
1 yemek kaşığı Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

Mangolu teriyaki sosu:

100 gr pürüzsüz mango püresi
2 yemek kaşığı Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu
1 tatlı kaşığı bal
1 tatlı kaşığı yeşil limon suyu
1 yemek kaşığı Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr ayıklanmış çiğ karides - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu **1 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu
Karidesleri kâğıt havluyla kurulayın ve Kikkoman Less Salt Soy Sauce ile Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning ile karıştırın. 10 dakika marine etmeye bırakın.

Adım 2

50 gr Kikkoman Panko - Japon Usulü Çıtır Ekmek Kırıntısı - **1** adet çırpılmış yumurta - **2 yemek kaşığı** sade un
Unu, çırpılmış yumurtayı ve Kikkoman Panko'yu üç ayrı kâse içerisine koyun. İlk adımdaki her bir karidesi sırasıyla önce una, sonra yumurtaya ve en son Kikkoman Panko'ya bulayın.

Adım 3

1 tatlı kaşığı kanola yağı - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Karidesleri air fryer sepetine dizin. Üzerlerine hafifçe yağ sürün, ardından eşit bir renk alması için Kikkoman Less Salt Soy Sauce sürün veya gezdirin. 190 °C'de çitirlaşıp rengi altın sarısına dönene kadar 6-8 dakika pişirin.

Adım 4

100 gr pürüzsüz mango püresi - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **1 tatlı kaşığı** bal - **1 tatlı kaşığı** yeşil limon suyu

Mango püresi, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce
Roasted Garlic, Kikkoman Mirin-Style Sweet
Seasoning, bal ve yeşil limonu suyunu küçük bir
tencerede birleştirin. Pürüzsüz ve parlak bir kıvam
alana kadar karıştırarak kısık ateşte hafifçe ısıtın.
Karideslerle birlikte hemen servis yapın.