

Креветки в аэрогриле с соусом манго-терияки

Общее время **33 мин** 15 мин Время подготовки 8 мин Время приготовления 10 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
1 623 кДж / 388 ккал

Жиры: **9 г** Белки: **28 г**
Углеводы: **45 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Креветки:

200 г сырых креветок,
очищенных
1 ст. л. слабосоленого соевого
соуса натурального
брожения Kikkoman
1 ст. л. сладкой мирин
приправы Kikkoman

Панировка:

50 г панко Kikkoman -
хрустящих
панировочных сухарей
1 яйцо
2 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. рапсового масла
1 ст. л. слабосоленого соевого
соуса натурального
брожения Kikkoman

Соус манго-терияки:

100 г пюре из манго
2 ст. л. вок-соуса Терияки
Kikkoman с
обжаренным чесноком
1 ч. л. меда
1 ч. л. сока лайма
1 ст. л. сладкой мирин
приправы Kikkoman

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г сырых креветок, очищенных - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman **1 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman

Промокните креветки насухо и смешайте со слабосоленным соевым соусом Kikkoman и сладкой мирин приправой Kikkoman. Оставьте мариноваться на 10 минут.

Шаг 2

50 г панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей - **1** яйцо - **2 ст. л.** пшеничной муки
Высыпьте муку, взбитое яйцо и панко Kikkoman в три отдельные миски. Обваляйте каждую креветку из шага 1 сначала в муке, затем в яйце и, наконец, в панко Kikkoman.

Шаг 3

1 ч. л. рапсового масла - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Выложите креветки в корзину аэрогриля. Слегка смажьте их маслом, а затем смажьте или сбрызните слабосоленным соевым соусом Kikkoman для ровного цвета. Готовьте при температуре 190°C 6–8 минут до хрустящей золотистой корочки.

Шаг 4

100 г пюре из манго - **2 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком - **1 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **1 ч. л.** меда - **1 ч. л.** сока лайма
Смешайте манговое пюре, вок-соус Kikkoman,

сладкую мирин приправу Kikkoman, мед и сок лайма в небольшой кастрюле. Нагревайте на слабом огне, помешивая, до однородной и блестящей консистенции. Подавайте сразу же с креветками.