

Шашлычки из тортильи и курицы в аэрогриле

Общее время **30 мин** 15 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 360 кДж / 803 ккал

Жиры: **50 г** Белки: **44 г**

Углеводы: **58 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Шашлычки из тортильи:

300 г	фарша из куриной грудки
70 г	красного болгарского перца, нарезанного кубиками
50 г	красного лука, нарезанного кубиками
1,5 ст. л.	петрушки, мелко нарезанной
1 ч. л.	сладкой копченой паприки
2 ч. л.	соуса шрирача
2 ст. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	<u>барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения</u>
3	пшеничных тортильи
4 ст. л.	<u>барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски</u>

Салат из капусты:

300 г	краснокочанной капусты
70 г	моркови
50 г	лука
2 ст. л.	майонеза
2 ст. л.	молока
1 ч. л.	меда
1 ч. л.	<u>приправы Kikkoman для суши</u>
0,5 ч. л.	свежемолотого черного

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г фарша из куриной грудки - **70 г** красного болгарского перца, нарезанного кубиками - **50 г** красного лука, нарезанного кубиками - **1,5 ст. л.** петрушки, мелко нарезанной - **1 ч. л.** сладкой копченой паприки - **2 ч. л.** соуса шрирача - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman **1 ст. л.** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения **3** пшеничных тортильи - **4 ст. л.** барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски

Добавьте к куриному фаршу перец, лук, петрушку, копченую паприку, шрирачу, соевый соус Kikkoman и барбекю-соус Терияки Kikkoman с медом. Тщательно перемешайте. Обрежьте закругленные края тортильи, чтобы получились квадраты. На каждую тортилью выложите порцию куриной смеси, сложите их стопкой и нарежьте на 9 квадратов. Наколите на шпажки и смажьте 2 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски. Готовьте в аэрогриле при температуре 180°C 15 минут, несколько раз переворачивая и смазывая соусом во время приготовления. За 2 минуты до окончания готовки еще раз смажьте оставшимся соусом.

Шаг 2

300 г краснокочанной капусты - **70 г** моркови - **50 г** лука - **2 ст. л.** майонеза - **2 ст. л.** молока - **1 ч. л.** меда - **1 ч. л.** приправы Kikkoman для суши **0,5 ч. л.** приправы Kikkoman для суши - **1,5 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Мелко нарежьте капусту (в идеале на терке-шинковке), натрите морковь на терке и мелко

перца
1,5 ст. л. слабосоленого соевого
соуса натурального
брожения Kikkoman

Горчично-соевый соус:

2 ст. л. майонеза
1 ст. л. медовой горчицы
1 ч. л. меда
2 ч. л. лимонного сока
1 ст. л. слабосоленого соевого
соуса натурального
брожения Kikkoman

Дополнительно:

2 ч. л. белого кунжута

нарежьте лук. В большой миске смешайте майонез, молоко, мед, приправу Kikkoman для суши, перец и соевый соус Kikkoman. Добавьте овощи и хорошо перемешайте.

Шаг 3

2 ст. л. майонеза - **1 ст. л.** медовой горчицы - **1 ч. л.** меда - **2 ч. л.** лимонного сока - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** белого кунжута
В миске смешайте майонез, медовую горчицу, мед, лимонный сок и соевый соус Kikkoman. Посыпьте шашлычки кунжутом и подавайте с салатом из капусты и получившимся горчично-соевым соусом.