

Krevety s mangem a teriyaki omáčkou připravené v horkovzdušné fritéze.

Celkový čas vaření **33 min.** 15 min. Doba přípravy **8 min.** Doba vaření **10 min.** Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

1.623 kJ / 388 kcal

Tuky: **9 g** Bílkoviny: **28 g**

Sacharidy: **45 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Krevety:

200 g syrových krevet,
oloupaných a zbavených
střívka

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli

1 polévková lžíce Kikkoman Mirin sladké
dochucovadlo

Obalování:

50 g Kikkoman Panko –
japonská křupavá
strouhanka

1 vejce

2 polévkové lžíce hladké mouky

1 čajová lžička řepkový olej

1 polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem
soli

Mangová teriyaki omáčka:

100 g hladkého mangového
pyré

2 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok
omáčka s pečeným
česnekem

1 čajová lžička medu

1 čajová lžička limetkové šťávy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g syrových krevet - **1 polévková lžíce**

Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem soli **1 polévková lžíce**

Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

Krevety osušte papírovou utěrkou a promíchejte je se Sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli a Kikkoman Mirin sladkým dochucovadlem. Nechte marinovat 10 minut.

Krok 2

50 g Kikkoman Panko – japonská křupavá

strouhanka - **1** vejce - **2 polévkové lžíce** hladké mouky

Do tří samostatných misek připravte mouku, rozšlehané vejce a Kikkoman Panko strouhanku. Každou krevetou z kroku 1 obalte nejprve v mouce, poté ve vejci a nakonec v Kikkoman Panko strouhance.

Krok 3

1 čajová lžička řepkový olej - **1 polévková lžíce**

Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná
se sníženým obsahem soli

Rozložte krevety do koše horkovzdušné fritézy.

Lehce je potřete řepkovým olejem a poté potřete nebo pokapejte Sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli, aby získaly rovnoměrnou barvu.

Pečte při 190 °C po dobu 6–8 minut, dokud nebudou křupavé a zlatavé.

Krok 4

100 g hladkého mangového pyré - **2 polévkové**

lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným

1 polévková lžíce Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

česnekem - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **1 čajová lžička** medu - **1 čajová lžička** limetkové šťávy

V malém kastrůlku smíchejte mangové pyré, omáčku Kikkoman Teriyaki Wok s pečeným česnekem, Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo, med a limetkovou šťávu. Za občasného míchání zahřívejte na mírném ohni, dokud omáčka nebude hladká a lesklá. Podávejte ihned s krevetami.