

# Tortillové špízy s BBQ kuřecím masem připravené v horkovzdušné fritéze.

Celkový čas vaření **30 min.** **15 min.** Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**3.360 kJ / 803 kcal**

Tuky: **50 g** Bílkoviny: **44 g**

Sacharidy: **58 g**

## INGREDIENCE

### 2 Porce

#### Tortillové špízy:

**300 g** mletých kuřecích prsou  
**70 g** červené papriky,  
nakrájené na kostičky  
**50 g** červené cibule, nakrájené  
na kostičky  
**1,5** petrželky, nasekané  
**polévková lžíce**  
**1 čajová lžička** sladké uzené papriky  
**2 čajové lžičky** omáčky sriracha  
**2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
se sníženým obsahem  
soli  
**1 polévková lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ  
omáčka s medem a  
kouřovou příchutí  
**3** pšeničné tortilly  
**4 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ  
omáčka na korejský  
způsob

#### Coleslaw:

**300 g** červeného zelí  
**70 g** mrkve  
**50 g** cibule  
**2 polévkové lžíce** majonézy  
**2 polévkové lžíce** mléka  
**1 čajová lžička** medu

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

**300 g** mletých kuřecích prsou - **70 g** červené papriky, nakrájené na kostičky - **50 g** červené cibule, nakrájené na kostičky - **1,5 polévková lžíce** petrželky, nasekané - **1 čajová lžička** sladké uzené papriky - **2 čajové lžičky** omáčky sriracha - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **1 polévková lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem a kouřovou příchutí - **3** pšeničné tortilly - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka na korejský způsob

K mletému kuřecímu masu přidejte papriku, cibuli, petrželku, uzenou papriku, srirachu, Sójovou omáčku Kikkoman se sníženým obsahem soli a omáčku Kikkoman Teriyaki BBQ s medem & kouřovou příchutí. Důkladně promíchejte.

Odřízněte okraje tortill tak, aby tortily měly tvar čtverce. Na každou tortillu rozetřete část kuřecí směsi, naskládejte je na sebe a nakrájejte na 9 čtverců. Napíchněte je na špejle a potřete 2 lžícemi omáčky Kikkoman Teriyaki BBQ na korejský způsob.

Pečte v horkovzdušné fritéze při 180 °C po dobu 15 minut. Během pečení několikrát otočte a potřete omáčkou. Dvě minuty před koncem pečení potřete zbývající omáčkou ještě jednou.

### Krok 2

**300 g** červeného zelí - **70 g** mrkve - **50 g** cibule - **2 polévkové lžíce** majonézy - **2 polévkové lžíce** mléka - **1 čajová lžička** medu - **1 čajová lžička** Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži (300ml) - **0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka

## **lžička**

**1 čajová** Kikkoman Dochucovadlo

**lžička** na sushi rýži (300ml)

**0,5 čajové** čerstvě mletého černého  
**lžičky** pepře

**1,5** Kikkoman Sójová omáčka

**polévková** přirozeně fermentovaná  
**lžíce** se sníženým obsahem  
soli

## **Hořčično-sójová omáčka:**

**2 polévkové** majonézy

**lžíce**

**1 polévková** medové hořčice

**lžíce**

**1 čajová** medu

**lžička**

**2 čajové** citronové šťávy

**lžičky**

**1 polévková** Kikkoman Sójová omáčka

**lžíce** přirozeně fermentovaná  
se sníženým obsahem  
soli

## **Navíc:**

**2 čajové** bílého sezamu

**lžičky**

přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Zelí nakrájejte na velmi tenké proužky (ideálně pomocí mandolíny), mrkev nastrouhejte a cibuli nakrájejte nadrobno.

Ve velké míse smíchejte majonézu, mléko, med, Kikkoman Dochucovadlo na sushi rýži, pepř a Sójovou omáčku Kikkoman se sníženým obsahem soli. Přidejte zeleninu a vše důkladně promíchejte.

## **Krok 3**

**2 polévkové lžíce** majonézy - **1 polévková lžíce** medové hořčice - **1 čajová lžička** medu - **2 čajové lžičky** citronové šťávy - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **2 čajové lžičky** bílého sezamu

V misce smíchejte majonézu, medovou hořčici, med, citronovou šťávu a Sójovou omáčku Kikkoman se sníženým obsahem soli.

Špízy posypte bílým sezamem a podávejte s coleslaw salátem a hořčično-sójovou omáčkou.