

Airfryer BBQ kycklingtortilla-spett

Total tid **30 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.360 kJ / 803 kcal

Fett: **50 g** Protein: **44 g**

Kolhydrater: **58 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Tortillaspett:

300 g	hackad kycklingfilé
70 g	röd paprika, tärnad
50 g	rödlök, tärnad
1,5 msk	hackad persilja
1 tsk	paprika rökt
	paprikapulver
2 tsk	srirachasås
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
1 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak</u>
3	vetetortillas
4 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sås i koreansk stil</u>

Coleslaw:

300 g	rödkål
70 g	morot
50 g	lök
2 msk	majonnäs
2 msk	mjölk
1 tsk	honung
1 tsk	<u>Kikkoman Smaksättning för sushiris (300ml)</u>
0,5 tsk	nymalen svartpeppar
1,5 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>

Senap-sojasås:

2 msk	majonnäs
1 msk	honungssenap

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g kycklingfärs - **70 g** röd paprika, tärnad - **50 g** rödlök, tärnad - **1,5 msk** hackad persilja - **1 tsk** paprika rökt paprikapulver - **2 tsk** srirachasås - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås **1 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak **3** vetetortillas - **4 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås i koreansk stil
Tillsätt paprika, lök, persilja, rökt paprikapulver, sriracha, Kikkoman sojasås och Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung till kycklingfärsen. Mixa tills allt är väl blandat. Skär bort de rundade kanterna på tortillabröden för att bilda fyrkanter. Bred ut en del av kycklingblandningen på varje tortilla, stapla dem och skär i 9 fyrkanter. Trä på spett och pensla med 2 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås på koreanskt vis. Sätt in i airfryern på 180 °C i 15 minuter, vänd och pensla med såsen flera gånger under tillagningen. Pensla med resterande sås ytterligare 2 minuter innan tillagningen är klar.

Steg 2

300 g rödkål - **70 g** morot - **50 g** lök - **2 msk** majonnäs - **2 msk** mjölk - **1 tsk** honung - **1 tsk** Kikkoman Smaksättning för sushiris (300ml) **0,5 tsk** freshly ground black pepper - **1,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Skiva kålen fint (helst med en mandolin), riv moroten och tärna löken fint. Blanda majonnäs, mjölk, honung, Kikkoman kryddblandning för sushiris, peppar och Kikkoman sojasås i en stor skål. Tillsätt grönsakerna och blanda väl.

Steg 3

1 tsk honung
2 tsk citronjuice
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd reducerat
saltinnehåll sojasås

Dessutom:

2 tsk vita sesamfrön

2 msk majonnäs - **1 msk** honungs-senap - **1 tsk**
honung - **2 tsk** citronjuice - **1 msk** Kikkoman
naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **2
tsk** vita sesamfrön

Blanda majonnäs, honungs-senap, honung,
citronjuice och Kikkoman sojasås i en skål. Strö
sesamfrön över spetten och servera med coleslaw
och senap-sojasås.