

Camarões com manga teriyaki na air fryer

Total tid **33 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **8 Min.** Tillagningstid **10 Min.** Tid för marinerings

Näringsinnehåll (per portion):

1.623 kJ / 388 kcal

Fett: **9 g** Protein: **28 g**

Kolhydrater: **45 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Camarões:

200 g de camarões crus,
descascados e limpos
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd reducerat
saltinnehåll sojasås
1 msk Kikkoman söt
Matlagningssås i Mirin-
Stil

Cobertura:

50 g Kikkoman Panko -
krispigt ströbröd i
japansk stil
1 ovo
2 msk de farinha de trigo
1 tsk de óleo de colza
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd reducerat
saltinnehåll sojasås

Molho de manga teriyaki:

100 g de puré de manga
homogéneo
2 msk Kikkoman Teriyaki
woksås med rostad vitlök
1 tsk de mel
1 tsk de sumo de lima
1 msk Kikkoman söt
Matlagningssås i Mirin-
Stil

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g de camarões crus - **1 msk** Kikkoman
naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås **1
msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil
Seque os camarões com papel absorvente e
misture com o Molho de Soja Kikkoman com
Menos Sal e o Tempero Doce Estilo Mirin
Kikkoman. Deixe a marinar durante 10 minutos.

Steg 2

50 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk
stil - **1** ovo - **2 msk** de farinha de trigo
Coloque a farinha, o ovo batido e o Panko
Kikkoman em três taças separadas. Passe cada
camarão do Passo 1 pela farinha, depois pelo ovo e
por fim pelo Panko Kikkoman.

Steg 3

1 tsk de óleo de colza - **1 msk** Kikkoman naturligt
bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
Disponha os camarões no cesto da air fryer.
Pincele ligeiramente com o óleo e, depois, pincele
ou regue com o Molho de Soja Kikkoman com
Menos Sal para obter uma cor uniforme. Cozinhe a
190 °C durante 6–8 minutos, até ficarem
estaladiços e dourados.

Steg 4

100 g de puré de manga homogéneo - **2 msk**
Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök - **1
msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **1
tsk** de mel - **1 tsk** de sumo de lima
Junte o puré de manga, o Molho Teriyaki para Wok
Kikkoman com Alho Tostado, o Tempero Doce
Estilo Mirin Kikkoman, o mel e o sumo de lima num

tacho pequeno. Aqueça suavemente em lume
brando, mexendo, até ficar homogêneo e brilhante.
Sirva de imediato com os camarões.