

Räkor i airfryer med mango teriyaki

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

Räkor:

200 g råa räkor, skalade och urvattnade

1 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

1 msk Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

Panering:

50 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil

1 ägg

2 msk vanligt mjöl

1 tsb rapsolja

1 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Mango teriyakisås:

100 g slät mangopuré

2 msk Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök

1 tsb honung

1 tsb limejuice

1 msk Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

FÖRBEREDELSE

Steg 1

200 g råa räkor - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås **1 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil

Klappa räkorna torra och blanda med Kikkoman Sojasås med mindre salt och Kikkoman söt smaksättning i Mirin-stil. Låt marinera i 10 minuter.

Steg 2

50 g Kikkoman Panko - krispigt ströbröd i japansk stil - **1** ägg - **2 msk** vetemjöl

Häll i mjölet, det uppvispade ägget och Kikkoman Panko i tre separata skålar. Doppa varje räka från steg 1 i mjölet, sedan ägget och slutligen Kikkoman Panko.

Steg 3

1 tsb rapsolja - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås

Lägg räkorna i airfryerns korg. Pensla lätt med oljan och pensla eller ringla sedan över Kikkoman sojasås med mindre salt för en jämn färg. Tillaga i 190 °C i 6–8 minuter tills de är krispiga och gyllenbruna.

Steg 4

100 g slät mangopuré - **2 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök - **1 msk** Kikkoman söt Matlagningssås i Mirin-Stil - **1 tsb** honung - **1 tsb** limejuice

Blanda mangopurén, Kikkoman Teriyaki Woksås med rostad vitlök, Kikkoman söt smaksättning i Mirin-stil, honung och limejuice i en liten kastrull. Värm försiktigt på låg värme under omrörning tills

den är slät och glansig. Servera omedelbart tillsammans med räkorna.