

Air fryer BBQ chicken tortilla skewers

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

3.360 kJ / 803 kcal

Rasva: **50 g** Proteiini: **44 g**

Hiilihydraatit: **58 g**

AINEKSET

2 annosta

Tortillavartaat:

300 g kanan jauhelihaa
70 g punaista paprikaa kuutioina
50 g punasipulia kuutioina
1,5 rkl persiljaa silputtuna
1 tl savupaprikajauhetta
2 tl sriracha-chilikastiketta
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
1 rkl Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
3 vehnätortillaa
4 rkl Kikkoman korealaistyylinen teriyaki BBQ-kastike

Coleslaw:

300 g punakaalia
70 g porkkanaa
50 g sipulia
2 rkl majoneesia
2 rkl maitoa
1 tl hunajaa
1 tl Kikkoman maustekastike sushiriisille (300ml)
0,5 tl vastajauhettua mustapippuria
1,5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kanan jauhelihaa - **70 g** punaista paprikaa kuutioina - **50 g** punasipulia kuutioina - **1,5 rkl** persiljaa silputtuna - **1 tl** savupaprikajauhetta - **2 tl** sriracha-chilikastiketta - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike **1 rkl** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike **3** vehnätortillaa - **4 rkl** Kikkoman korealaistyylinen teriyaki BBQ-kastike
Sekoita hyvin kanan jauheliha, paprika, sipuli, persilja, savupaprikajauhe, sriracha, Kikkoman soijakastike ja Kikkoman teriyaki BBQ-kastike. Leikkaa tortillojen reunat pois, jotta niistä muodostuu neliöitä. Levitä jauhelihaseosta kullekin tortillalle, pinoa ne päällekkäin ja leikkaa 9 neliöksi. Pujota neliöt vartaisiin ja sivele Kikkoman teriyaki BBQ-kastikkeella (2 rkl). Kypsennä vartaita airfryerissa 180 asteessa 15 minuuttia, käänntellen ja sivellen kastikkeella useita kertoja kypsennyksen aikana. Sivele jäljellä olevalla kastikkeella vielä kerran 2 minuuttia ennen kypsennysajan loppua.

Vaihe 2

300 g punakaalia - **70 g** porkkanaa - **50 g** sipulia - **2 rkl** majoneesia - **2 rkl** maitoa - **1 tl** hunajaa - **1 tl** Kikkoman maustekastike sushiriisille (300ml) **0,5 tl** vastajauhettua mustapippuria - **1,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi (mieluiten mandoliinilla), raasta porkkana ja silppua sipuli. Sekoita isossa kulhossa majoneesi, maito, hunaja, Kikkoman maustekastike sushiriisille, pippuri sekä Kikkoman soijakastike. Lisää kasvikset kulhoon ja

suolaa sisältävä
soijakastike

Sinappi-soijakastike:

2 rkl majoneesia
1 rkl sinappia
1 tl hunajaa
2 tl sitruunamehua
1 rkl Kikkoman luonnollisesti
valmistettu vähemmän
suolaa sisältävä
soijakastike

Lisäksi:

2 tl valkoisia
seesaminsiemeniä

sekoita hyvin.

Vaihe 3

2 rkl majoneesia - **1 rkl** sinappia - **1 tl** hunajaa - **2 tl**
sitruunamehua - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti
valmistettu vähemmän suolaa sisältävä
soijakastike - **2 tl** valkoisia seesaminsiemeniä
Sekoita kulhossa majoneesi, sinappi, hunaja,
sitruunamehu ja Kikkoman soijakastike. Ripottele
vartaille seesaminsiemeniä ja tarjoile coleslaw'n
sekä sinappi-soijakastikkeen kera