KIKKOMAN

BBQ-kanatortillavartaat kiertoilmakypsentimellä

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 (125ml)
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, käännellen 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