

Katkaravut mango-teriyakikastikkeella

kokonaisaika **33 min** 15 min esivalmistelut 8 min valmistus 10 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

1.623 kJ / 388 kcal

Rasva: **9 g** Proteiini: **28 g**

Hiilihydraatit: **45 g**

AINEKSET

2 annosta

Katkaravut:

200 g raakoja
jättikatkaravunpyrstöjä
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
1 rkl Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike

Kuorrutus:

50 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho
1 kananmuna
2 rkl vehnä jauhoja
1 tl rypsiöljyä
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

Mango-teriyakikastike:

100 g sileää mangososetta
2 rkl Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
1 tl hunajaa
1 tl limettimehua
1 rkl Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g raakoja jättikatkaravunpyrstöjä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike **1 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
Taputtele katkaravut kuiviksi. Sekoita niiden joukkoon Kikkoman vähemmän suolaa sisältävä soijakastike sekä Kikkoman mirin-tyylinen makea kastike ja jätä marinoitumaan 10 minuutiksi.

Vaihe 2

50 g Kikkoman Panko - japanilaistyylinen rapea korppujauho - **1** kananmuna - **2 rkl** vehnä jauhoja
Laita jauhot, vatattu muna ja Kikkoman panko-korppujauhot kolmeen erilliseen kulhoon. Kasta vaiheen 1 katkaravut ensin jauhoihin, sitten vatattuun munaan ja lopuksi Kikkoman panko-korppujauhoihin.

Vaihe 3

1 tl rypsiöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
Asettele katkaravut airfryerin koriin. Sivele ne kevyesti öljyllä ja sitten Kikkoman vähemmän suolaa sisältävällä soijakastikkeella. Kypsennä 190 asteessa 6–8 minuuttia, kunnes katkaravut ovat rapeita ja kullanruskeita.

Vaihe 4

100 g sileää mangososetta - **2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **1 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike - **1 tl** hunajaa - **1 tl** limettimehua

Sekoita mangosose, Kikkoman teriyaki
wokkikastike, Kikkoman mirin-tyylinen makea
kastike, hunaja ja limettimehu pienessä kattilassa.
Kuumenna seosta varovasti matalalla lämmöllä
samalla sekoittaen, kunnes se on sileää ja kiiltävää.
Tarjoile heti katkarapujen kanssa.