KIKKOMAN

BBQ vistas tortilju iesmiņi gaisa fritierī

Kopējais laiks **30 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
3.360 kJ / 803 kcal

Tauki: **50 g** Olbaltumvielas: **44 g**
Ogļhidrāti: **58 g**

SASTĀVDAĻAS

2 Porcijas

Tortilju iesmiņi:

300 g	maltas vistas krūtiņas
70 g	sarkanās paprikas, sagrieztas kubiņos
50 g	sarkanā sīpola, sagriezta kubiņos
1,5 ēdamk.	pētersīļu, sakapātu
1 tējk.	saldās kūpinātās paprikas pulvera
2 tējk.	srirača mērces
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
1 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki BBQ mērce ar medu
3	kviešu tortiljas
4 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki BBQ mērce Korejas stilā

Kāpostu salāti:

300 g	sarkano kāpostu
70 g	burkānu
50 g	sīpolu
2 ēdamk.	majonēzes
2 ēdamk.	piena
1 tējk.	medus
1 tējk.	Kikkoman Etiķis suši rīsiem (125 ml)
0,5 tējk.	svaigi maltu melno piparu
1,5 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu

Sinepju un sojas mērce:

2 ēdamk.	majonēzes
1 ēdamk.	medus sinepju

PAGATAVOŠANA

Solis 1

300 g maltas vistas krūtiņas - **70 g** sarkanās paprikas, sagrieztas kubiņos - **50 g** sarkanā sīpola, sagriezta kubiņos - **1,5 ēdamk.** pētersīļu, sakapātu - **1 tējk.** saldās kūpinātās paprikas pulvera - **2 tējk.** srirača mērces - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu **1 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki BBQ mērce ar medu **3** kviešu tortiljas - **4 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki BBQ mērce Korejas stilā
Maltajai vistas gaļai pievieno papriku, sīpolu, pētersīļus, kūpināto papriku, srirača mērci, Kikkoman sojas mērci un Kikkoman Teriyaki BBQ mērci ar medu. Kārtīgi samaisi. Nogriez tortiljām noapaļotās malas, lai izveidotu kvadrātus. Uz katras tortiljas uzklāj daļu vistas maisījuma, saliec tās citu uz citas un sagriez 9 kvadrātos. Uzver uz iesmiņiem un apsmērē ar 2 ēdamk. Kikkoman Teriyaki BBQ mērces Korejas stilā. Cep karstā gaisa fritierī 180 °C temperatūrā 15 minūtes, gatavošanas laikā vairākas reizes apgrozot un pārziežot ar mērci. 2 minūtes pirms cepšanas beigām vēlreiz pārzied ar atlikušo mērci.

Solis 2

300 g sarkano kāpostu - **70 g** burkānu - **50 g** sīpolu - **2 ēdamk.** majonēzes - **2 ēdamk.** piena - **1 tējk.** medus - **1 tējk.** Kikkoman Etiķis suši rīsiem (300 ml) **0,5 tējk.** svaigi maltu melno piparu - **1,5 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
Smalki sagriez kāpostu (vislabāk ar dārzeņu rīvi mandolīnu), sarīvē burkānu un smalki sagriez sīpolu kubiņos. Lielā bļodā samaisi majonēzi, pienu, medu, Kikkoman etiķi suši rīsiem, piparus un Kikkoman sojas mērci. Pievieno dārzeņus un

1 tējk. medus
2 tējk. citrona sulas
1 ēdamk. Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu

Papildus:

2 tējk. gaišo sezama sēklu

kārtīgi samaisi.

Solis 3

2 ēdamk. majonēzes - **1 ēdamk.** medus sinepju - **1 tējk.** medus - **2 tējk.** citrona sulas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu - **2 tējk.** gaišo sezama sēklu
Bļodā samaisi majonēzi, medus sinepes, medu, citrona sulu un Kikkoman sojas mērci. Pārber iesmiņus ar sezama sēklām un pasniedz kopā ar kāpostu salātiem un sinepju un sojas mērci.