

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**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Tortilju iesmiņi:

300 g maltas vistas krūtiņas
70 g sarkanās paprikas,
sagrieztas kubiņos
50 g sarkanā sīpola, sagrieztā
kubiņos
1,5 ēdamk. pētersīļu, sakapātu
1 tējķ. saldās kūpinātās
paprikas pulvera
2 tējķ. 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 tējķ. medus
1 tējķ. Kikkoman Etiķis suši
rīsiem (300 ml)
0,5 tējķ. 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,
sagrieztā kubiņos - **1,5 ēdamk.** pētersīļu, sakapātu
- **1 tējķ.** saldās kūpinātās paprikas pulvera - **2 tējķ.**
sriracha 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 tējķ.**
medus - **1 tējķ.** Kikkoman Etiķis suši rīsiem (300
ml) **0,5 tējķ.** svaigi maltu melno piparu - **1,5
ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls
saturu
Smalki sagriez kāpostu (vislabāk ar dārzenu 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 tējķ. medus
2 tējķ. citrona sulas
1 ēdamķ. Kikkoman Sojas mērcē ar mazāķu sāls saturu

Papildus:

2 tējķ. gaišo sezama sēķķu

kārtīgi samaisi.

Solis 3

2 ēdamķ. majonēzes - **1 ēdamķ.** medus sinepķu - **1 tējķ.** medus - **2 tējķ.** citrona sulas - **1 ēdamķ.** Kikkoman Sojas mērcē ar mazāķu sāls saturu - **2 tējķ.** gaišo sezama sēķķu

Blodā samaisi majonēķi, medus sinepes, medu, citrona sulu un Kikkoman soķas mērci. Pārber iesmiņus ar sezama sēķķām un pasniedz kopā ar kāpostu salātiem un sinepķu un soķas mērci.