KIKKOMAN

Garneles karstā gaisa fritierī ar mango terijaki

Kopējais laiks **33 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **8 min.** gatavošanas laiks **10 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.623 kJ / 388 kcal

Tauki: **9 g** Olbaltumvielas: **28 g**
Ogļhidrāti: **45 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Garnelēm:

200 g	jēlu garneļu, notīrītu un attīrītu
1 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
1 ēdamk.	Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā

Panējumam:

50 g	Kikkoman Panko
1	ola
2 ēdamk.	kviešu miltu
1 tējk.	rapšu eļļas
1 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu

Mango terijaki mērcei:

100 g	viendabīga mango biezeņa
2 ēdamk.	Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem
1 tējk.	medus
1 tējk.	laima sulas
1 ēdamk.	Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g jēlu garneļu - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu **1 ēdamk.** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā
Garneles nosusina un samaisa ar Kikkoman sojas mērci ar mazāku sāls saturu un Kikkoman saldo Mirīna tipa piedevu. Atstāj marinēties 10 minūtes.

Solis 2

50 g Kikkoman Panko - **1** ola - **2 ēdamk.** kviešu miltu
Miltus, sakultu olu un Kikkoman Panko liek trīs atsevišķos traukos. Katru 1. soļa garneli apviļā miltos, pēc tam iemērc olā un visbeidzot Kikkoman Panko.

Solis 3

1 tējk. rapšu eļļas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce ar mazāku sāls saturu
Garneles kārto karstā gaisa fritiera grozā. Viegli apziež ar eļļu, pēc tam vienmērīgai krāsai apziež vai apslaka ar Kikkoman sojas mērci ar mazāku sāls saturu. Cep 190 °C temperatūrā 6–8 minūtes, līdz tās kļūst kraukšķīgas un zeltainas.

Solis 4

100 g viendabīga mango biezeņa - **2 ēdamk.** Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem - **1 ēdamk.** Kikkoman piedeva Mirīna tipa - saldā - **1 tējk.** medus - **1 tējk.** laima sulas
Nelielā katliņā sajauc mango biezeni, Kikkoman Teriyaki Wok mērci ar ceptiem ķiplokiem, Kikkoman saldo Mirīna tipa piedevu, medu un laima sulu. Maisot lēni karsē uz nelielas uguns, līdz mērce kļūst viendabīga un spīdīga. Pasniedz uzreiz kopā

ar garnelēm.