

Wrap de frango teriyaki

Tempo total **5 Mins.** 1 Mins. Tempo de preparação 4 Mins. Tempo de confecção 10 Mins. Tempo de Espera

INGREDIENTES

10 Porções

Para o recheio:

- 1,2 kg** de peito de frango, em tiras com cerca de 1 x 1 cm de espessura
- 200 ml** Kikkoman Molho Wok - Teriyaki
- 500 g** de pimentos (vermelho, amarelo, verde), cortados em fatias finas
- 350 g** de cenouras, cortadas em rodela finas
- 500 g** de alface, lavada e cortada em pedaços

Para o wrap:

- 10** wraps de tortilha (ø 24 cm, 65 g)
- 50 ml** Kikkoman Molho Wok - Teriyaki
- 0,5 g** de sementes de sésamo, pretas e brancas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Deixe marinar as tiras de frango no molho Wok Kikkoman - Teriyaki durante cerca de 10 minutos. Aqueça uma frigideira em lume médio-alto. Coloque o frango na frigideira e frite-o de todos os lados durante 3-4 minutos.

Passo 2

Cubra cada tortilha com 5 ml de molho Kikkoman Wok - Teriyaki e cubra com os legumes, a salada e o frango.

Passo 3

Enrole bem o wrap de tortilha, corte-o em quartos e sirva guarnecido com as sementes de sésamo.