

Camarões com manga teriyaki na air fryer

Tempo total **33 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **8 Mins.** Tempo de confeção **10 Mins.** Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)
1.623 kJ / 388 kcal

Gorduras totais: **9 g** Proteína: **28 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Camarões:

200 g de camarões crus,
descascados e limpos
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado
Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 colher de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

Cobertura:

50 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês
1 ovo
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de óleo de colza
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado
Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Molho de manga teriyaki:

100 g de puré de manga
homogêneo
2 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho Assado
1 colher de chá de mel
1 colher de chá de sumo de lima

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de camarões crus - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado
Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal **1**
colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
Seque os camarões com papel absorvente e misture com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e o Tempero Doce Estilo Mirin Kikkoman. Deixe a marinar durante 10 minutos.

Passo 2

50 g Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **1** ovo - **2 colheres de sopa** de farinha de trigo
Coloque a farinha, o ovo batido e o Panko Kikkoman em três taças separadas. Passe cada camarão do Passo 1 pela farinha, depois pelo ovo e por fim pelo Panko Kikkoman.

Passo 3

1 colher de chá de óleo de colza - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado
Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
Disponha os camarões no cesto da air fryer. Pincele ligeiramente com o óleo e, depois, pincele ou regue com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal para obter uma cor uniforme. Cozinhe a 190 °C durante 6–8 minutos, até ficarem estaladiços e dourados.

Passo 4

100 g de puré de manga homogêneo - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Alho

1 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin

Assado - 1 colheres de sopa Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin - 1 colheres de chá de mel - **1 colheres de chá** de sumo de lima
Junte o puré de manga, o Molho Teriyaki para Wok Kikkoman com Alho Tostado, o Tempero Doce Estilo Mirin Kikkoman, o mel e o sumo de lima num tacho pequeno. Aqueça suavemente em lume brando, mexendo, até ficar homogéneo e brilhante. Sirva de imediato com os camarões.