

Espetadas de tortilha de frango BBQ na air fryer

Tempo total **30 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
3.360 kJ / 803 kcal

Gorduras totais: **50 g** Proteína: **44 g**
Hidratos de carbono: **58 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Espetadas de tortilha:

300 g de peito de frango picado
70 g de pimento vermelho, em cubos
50 g de cebola roxa, em cubos
1,5 colheres de sopa de salsa, picada
1 colher de chá de paprica fumada doce
2 colheres de chá de molho sriracha
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
1 colher de sopa Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado
3 tortilhas de trigo
4 colheres de sopa Molho Kikkoman Teriyaki BBQ ao Estilo Coreano

Salada coleslaw:

300 g de couve roxa
70 g de cenoura
50 g de cebola
2 colheres de sopa de maionese
2 colheres de sopa de leite
1 colher de chá de mel
1 colher de chá Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml)

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de peito de frango picado - **70 g** de pimento vermelho, em cubos - **50 g** de cebola roxa, em cubos - **1,5 colheres de sopa** de salsa, picada - **1 colher de chá** de paprica fumada doce - **2 colheres de chá** de molho sriracha - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal **1 colher de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki BBQ com Mel e Sabor Fumado **3** tortilhas de trigo - **4 colheres de sopa** Molho Kikkoman Teriyaki BBQ ao Estilo Coreano

Adicione o pimento, a cebola, a salsa, a paprica fumada, o sriracha, o Molho de Soja Kikkoman e o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman Mel ao frango picado. Misture até ficar bem envolvido. Apare as extremidades arredondadas das tortilhas para formar quadrados. Espalhe uma porção da mistura de frango sobre cada tortilha, empilhe-as e corte em 9 quadrados. Espete-os em espetos e pincele com 2 colheres de sopa de Molho Teriyaki BBQ Kikkoman ao Estilo Coreano. Cozinhe na air fryer a 180 °C durante 15 minutos, virando e pincelando com o molho várias vezes durante a cozedura. Pincele com o restante molho mais uma vez 2 minutos antes do fim da cozedura.

Passo 2

300 g de couve roxa - **70 g** de cenoura - **50 g** de cebola - **2 colheres de sopa** de maionese - **2 colheres de sopa** de leite - **1 colher de chá** de mel - **1 colher de chá** Kikkoman Tempero para Arroz de Sushi (300ml) **0,5 colheres de chá** de pimenta preta - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com

0,5 colheres de pimenta preta
de chá

1,5 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente Com Teor
Reduzido de Sal

Molho de mostarda e soja:

2 colheres de maionese
de sopa

1 colheres de mostarda de mel
de sopa

1 colheres de mel
de chá

2 colheres de sumo de limão
de chá

1 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente Com Teor
Reduzido de Sal

E ainda:

2 colheres de sementes de sésamo
de chá brancas

Teor Reduzido de Sal

Corte a couve bem fina (idealmente com uma mandolina), rale a cenoura e corte a cebola bem em cubos. Numa taça grande, junte a maionese, o leite, o mel, o Tempero para Arroz de Sushi Kikkoman, a pimenta e o Molho de Soja Kikkoman. Adicione os legumes e envolva bem.

Passo 3

2 colheres de sopa de maionese - **1 colheres de sopa** de mostarda de mel - **1 colheres de chá** de mel - **2 colheres de chá** de sumo de limão - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja
Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **2 colheres de chá** de sementes de sésamo brancas

Numa taça, misture a maionese, a mostarda de mel, o mel, o sumo de limão e o Molho de Soja Kikkoman. Polvilhe as espetadas com as sementes de sésamo e sirva com a salada coleslaw e o molho de mostarda e soja.