KIKKOMAN

Brochettes de tortillas au poulet BBQ à l'air fryer

durée totale **30 min.** **15 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.360 kJ / 803 kcal

Matières grasses: **50 g** Protéines: **44 g**
Glucides: **58 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Brochettes de tortillas:

300 g	de blanc de poulet haché
70 g	de poivron rouge coupé en dés
50 g	d'oignon rouge coupé en dés
1,5 càs	de persil haché
1 càc	de paprika fumé doux
2 càc	de sauce sriracha
2 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
3	tortillas de blé
4 càs	Sauce barbecue teriyaki à la Coréenne Kikkoman

Coleslaw:

300 g	de chou rouge
70 g	de carotte
50 g	d'oignon
2 càs	de mayonnaise
2 càs	de lait
1 càc	de miel
1 càc	Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (125ml)
0,5 càc	de poivre noir fraîchement moulu
1,5 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

300 g de blanc de poulet haché - **70 g** de poivron rouge coupé en dés - **50 g** d'oignon rouge coupé en dés - **1,5 càs** de persil haché - **1 càc** de paprika fumé doux - **2 càc** de sauce sriracha - **2 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman **1 càs** Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman **3** tortillas de blé - **4 càs** Sauce barbecue teriyaki à la Coréenne Kikkoman
Ajouter le poivron, l'oignon, le persil, le paprika fumé, la sriracha, la sauce soja Kikkoman et la sauce Teriyaki BBQ Honey Kikkoman au poulet haché. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Couper les bords arrondis des tortillas afin d'obtenir des carrés. Étaler une portion de préparation au poulet sur chaque tortilla, les superposer puis les découper en 9 carrés. Les enfiler sur des brochettes et les badigeonner avec 2 c. à s. de Sauce barbecue à la Coréenne Kikkoman.

Faire cuire à l'air fryer à 180 °C pendant 15 minutes en retournant les brochettes et en les badigeonnant plusieurs fois de sauce pendant la cuisson. Badigeonner une dernière fois avec le reste de sauce 2 minutes avant la fin de la cuisson.

Étape 2

300 g de chou rouge - **70 g** de carotte - **50 g** d'oignon - **2 càs** de mayonnaise - **2 càs** de lait - **1 càc** de miel - **1 càc** Assaisonnement pour riz à Sushi Kikkoman (300ml) **0,5 càc** de poivre noir fraîchement moulu - **1,5 càs** Sauce soja à teneur

Sauce moutarde-soja:

2 càs de mayonnaise
1 càs de moutarde au miel
1 càc de miel
2 càc de jus de citron
1 càs Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Pour servir:

2 càc de graines de sésame blanc

en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
Émincer finement le chou rouge (idéalement à l'aide d'une mandoline), râper la carotte et couper l'oignon en petits dés. Dans un grand saladier, mélanger la mayonnaise, le lait, le miel, l'assaisonnement pour riz à sushi Kikkoman, le poivre et la sauce soja Kikkoman. Ajouter les légumes puis bien mélanger.

Étape 3

2 càs de mayonnaise - **1 càs** de moutarde au miel - **1 càc** de miel - **2 càc** de jus de citron - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **2 càc** de graines de sésame blanc
Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde au miel, le miel, le jus de citron et la sauce soja Kikkoman. Parsemer les brochettes de graines de sésame puis les servir avec le coleslaw et la sauce moutarde-soja.