KIKKOMAN

Crevettes sauce mangue Teriyaki à l'airfryer

durée totale **33 min.** **15 min.** temps de préparation **8 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1.623 kJ / 388 kcal

Matières grasses: **9 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **45 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Prawns:

200 g	raw prawns, peeled and deveined
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

Coating:

50 g	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
1	egg
2 càs	de farine
1 càc	rapeseed oil
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Mango teriyaki sauce:

100 g	smooth mango puree
2 càs	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
1 càc	honey
1 càc	lime juice
1 càs	Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de crevettes crues - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman **1 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
Sécher les crevettes avec du papier absorbant puis les mélanger avec la sauce soja allégée en sel Kikkoman et le mirin-style Kikkoman. Laisser mariner pendant 10 minutes.

Étape 2

50 g Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise - **1** œuf - **2 càs** de farine
Placer la farine, l'œuf battu et le Panko Kikkoman dans trois bols séparés. Passer chaque crevette de l'étape 1 dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le Panko Kikkoman.

Étape 3

1 càc huile de colza - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
Disposer les crevettes dans le panier de l'air fryer. Les badigeonner légèrement d'huile, puis ajouter un peu de Sauce soja allégée en sel Kikkoman au pinceau ou en filet pour obtenir une belle coloration uniforme. Faire cuire à 190 °C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Étape 4

100 g de purée de mangue sans morceaux - **2 càs** Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman - **1 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **1 càc** de miel - **1 càc** de jus de citron

vert

Mélanger la purée de mangue, la Sauce pour wok Teriyaki à l'ail Kikkoman, le mirin-style Kikkoman, le miel et le jus de citron vert dans une petite casserole. Faire chauffer doucement à feu doux en remuant jusqu'à obtenir une sauce lisse et brillante. Servir immédiatement avec les crevettes.