

BBQ pileći ražnjići iz air fryera

Ukupno vrijeme **30 min.** 15 min. vrijeme pripreme 15 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
3.360 kJ / 803 kcal

Masti: **50 g** Bjelančevine/proteini: **44 g**
Ugljikohidrati: **58 g**

SASTOJCI

2 porcije

Ražnjići od tortilja:

300 g	mljevenih pilećih prsa
70 g	crvene paprike, narezane na kockice
50 g	crvenog luka, narezanog na kockice
1,5 žličica	nasjeckanog peršina
1 žlica	slatke dimljene paprike
2 žlica	sriracha umaka
2 žličica	<u>Kikkoman soja umak s manje soli</u>
1 žličica	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ umak s medom i okusom dima</u>
3	pšenične tortilje
4 žličica	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ umak na korejski način</u>

Coleslaw salata:

300 g	crvenog kupusa
70 g	mrkve
50 g	luka
2 žličica	majoneze
2 žličica	mlijeka
1 žlica	meda
1 žlica	<u>Kikkoman začina za sushi rižu (300 ml)</u>
0,5 žlica	svježe mljevenog crnog papra
1,5 žličica	<u>Kikkoman soja umak s manje soli</u>

Umak od senfa i soje:

2 žličica	majoneze
1 žličica	senfa s medom

PRIPREMA

Korak 1

300 g mljevenih pilećih prsa - **70 g** crvene paprike, narezane na kockice - **50 g** crvenog luka, narezanog na kockice - **1,5 žličica** nasjeckanog peršina - **1 žlica** slatke dimljene paprike - **2 žlica** sriracha umaka - **2 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli **1 žličica** Kikkoman Teriyaki BBQ umak s medom i okusom dima **3** pšenične tortilje - **4 žličica** Kikkoman Teriyaki BBQ umak na korejski način

Mljevenoj piletini dodajte papriku, luk, peršin, dimljenu papriku, srirachu, Kikkoman soja umak s manje soli i Kikkoman Teriyaki BBQ umak s medom i dimljenim okusom. Dobro promiješajte da se smjesa sjedini. Obrežite zaobljene rubove tortilja kako biste dobili kvadrate. Na svaku tortilju ravnomjerno nanosite dio pileće smjese, složite ih jednu na drugu i narežite na 9 manjih kvadrata. Nabodite na štapiće za ražnjiće i premažite s 2 žlice Kikkoman Teriyaki BBQ umaka na korejski način. Pecite u air fryeru na 180 °C 15 minuta, okrećući i premazujući umakom nekoliko puta tijekom pečenja. Premažite preostalim umakom još jednom 2 minute prije kraja pripreme.

Korak 2

300 g crvenog kupusa - **70 g** mrkve - **50 g** luka - **2 žličica** majoneze - **2 žličica** mlijeka - **1 žlica** meda - **1 žlica** Kikkoman začina za sushi rižu (300 ml) **0,5 žlica** svježe mljevenog crnog papra - **1,5 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli
Kupus narežite na tanke trakice (najbolje mandolinom), mrkvu naribajte, a luk sitno nasjeckajte. U velikoj zdjeli sjedinite majonezu, mlijeko, med, Kikkoman začina za sushi, papar i

1 žlica meda
2 žlica limunova soka
1 žličica Kikkoman soja umak s
manje soli
Dodatno:
2 žlica bijelog sezama

Kikkoman soja umak. Dodajte pripremljeno povrće i sve dobro promiješajte.

Korak 3

2 žličica majoneze - **1 žličica** senfa s medom - **1 žlica** meda - **2 žlica** limunova soka - **1 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli - **2 žlica** bijelog sezama

U zdjelici pomiješajte majonezu, senf s medom, med, limunov sok i Kikkoman soja umak s manje soli. Pečene ražnjiće pospite tostiranim sjemenkama sezama i poslužite uz hrskavu coleslaw salatu i pripremljeni umak od senfa i soje.