

Gamberi con salsa teriyaki al mango

Tempo totale **33 Min** 15 Min Tempo di preparazione **8 Min** Tempo di cottura **10 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.623 kJ / 388 kcal

Grassi: **9 g** Proteine: **28 g**

Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Gamberi:

200 g di gamberi crudi,
sgusciati e privati del
filamento intestinale

1 cucchiaio Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
a Tasso Ridotto di Sale

1 cucchiaio Condimento Dolce da
Cucina in Stile Mirin
Kikkoman

Panatura:

50 g Panko Kikkoman -
Pangrattato in Stile
Giapponese

1 uovo

2 cucchiai di farina 00

1 cucchiaino di olio di colza

1 cucchiaio Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
a Tasso Ridotto di Sale

Salsa teriyaki al mango:

100 g di polpa di mango frullata
(liscia)

2 cucchiai Salsa Teriyaki per Wok
con Aglio Arrostito
Kikkoman

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di succo di lime

1 cucchiaio Condimento Dolce da
Cucina in Stile Mirin
Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di gamberi crudi, sgusciati e privati del
filamento intestinale - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale **1
cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin
Kikkoman

Asciugare i gamberi tamponandoli con carta da
cucina e mescolarli con la Salsa di Soia a Ridotto
Contenuto di Sale Kikkoman e il Condimento Dolce
in Stile Mirin Kikkoman. Lasciare marinare per 10
minuti.

Passaggio 2

50 g Panko Kikkoman - Pangrattato in Stile
Giapponese - **1** uovo - **2 cucchiai** di farina 00

Disporre la farina, l'uovo sbattuto e il Panko
Kikkoman in tre ciotole separate. Passare ogni
gambero del passaggio 1 prima nella farina, poi
nell'uovo e infine nel Panko Kikkoman.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio di colza - **1 cucchiaio** Salsa di
Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di
Sale

Disporre i gamberi nel cestello della friggitrice ad
aria. Spennellarli leggermente con l'olio di colza,
quindi spennellarli o irrorarli con la Salsa di Soia a
Ridotto Contenuto di Sale Kikkoman per ottenere
una doratura uniforme. Cuocere a 190 °C per 6–8
minuti fino a quando risulteranno dorati e
croccanti.

Passaggio 4

100 g di polpa di mango frullata (liscia) - **2 cucchiai**
Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito

Kikkoman - **1 cucchiaino** Condimento Dolce da
Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **1 cucchiaino** di
miele - **1 cucchiaino** di succo di lime

In un pentolino, unire la polpa di mango, la Salsa Teriyaki per Wok Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman, il miele e il succo di lime. Scaldare delicatamente a fuoco basso, mescolando, fino a ottenere una consistenza liscia e lucida. Servire subito insieme ai gamberi.