

Garnalen uit de air fFryer met mango-teriyaki

totale tijd **33 min.** 15 min. voorbereidingstijd 8 min. kooktijd 10 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

1.623 kJ / 388 kcal

Vetten: **9 g** Eiwitten: **28 g**

Koolhydraten: **45 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Garnalen:

- 200 g** rauwe garnalen, gepeld en ontdaan van de darm
- 1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#)
- 1 el** [Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden](#)

Paneerlaag:

- 50 g** [Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl](#)
- 1** ei
- 2 el** bloem
- 1 tl** koolzaadolie
- 1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#)

Mango-teriyakisaus:

- 100 g** gladde mangopuree
- 2 el** [Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook](#)
- 1 tl** honing
- 1 tl** limoensap
- 1 el** [Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden](#)

VOORBEREIDING

Stap 1

200 g rauwe garnalen - **1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#) **1 el** [Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden](#)

Dep de garnalen droog en meng ze met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout en de Kikkoman Mirin stijl Zoet Koken Kruiden Kikkoman Mirin stijl Zoet Koken Kruiden. Laat 10 minuten marineren.

Stap 2

50 g [Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl](#) - **1** ei - **2 el** bloem

Doe de bloem, het geklopte ei en de Kikkoman Panko in drie aparte kommen. Haal elke garnaal uit stap 1 door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door de Kikkoman Panko.

Stap 3

1 tl koolzaadolie - **1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout](#)

Leg de garnalen in het mandje van de airfryer. Bestrijk ze lichtjes met de olie en bestrijk of besprenkel ze vervolgens met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout voor een gelijkmatige kleur. Bak ze 6-8 minuten op 190 °C tot ze knapperig en goudbruin zijn.

Stap 4

100 g gladde mangopuree - **2 el** [Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook](#) - **1 el** [Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden](#) - **1 tl** honing - **1 tl** limoensap

Meng de mangopuree, Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterde Knoflook, Kikkoman Mirin-Fu Zoete Kookwijn, honing en limoensap in een kleine

steelpan. Verwarm al roerend zachtjes op laag vuur tot het mengsel glad en glanzend is. Serveer direct bij de garnalen.