

# Langtidsgrillet kyllinglår med dillsaus

total tid **220 min.** 15 min. tilberedningstid 35 min. koketid 170 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1.465 kJ / 350 kcal**

Fett: **20 g** Protein: **30 g**  
Karbohydrater: **10 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

<b>2</b>	kyllinglår
<b>1,5 dl</b>	skummet kulturmilk
<b>2</b>	hvitløksfedd, hakket
<b>1 ts</b>	røkt paprikapulver
<b>2 ss</b>	<a href="#">Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi</a>
<b>2 ss</b>	<a href="#">Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</a>
<b>1 ss</b>	olivenolje
<b>120 g</b>	gresk yoghurt
<b>1 ss</b>	hakket fersk dill
<b>1 ts</b>	sitronsaft
<b>2 ts</b>	<a href="#">Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</a>
<b>10 g</b>	fersk dill, til garnityr

## TILBEREDNING

### Steg 1

**2** kyllinglår - **1,5 dl** skummet kulturmilk - **2** hvitløksfedd, hakket - **1 ts** røkt paprikapulver - **2 ss** [Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi](#) - **2 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ss** olivenolje

Bland kulturmilk, hakket hvitløk, paprikapulver, Kikkoman Kimchi Chilisaus og Kikkoman Soyasaus i en bolle. Tilsett kyllinglårene, sørg for at de er fullstendig dekket av marinaden. Legg på lokk og la stå til marinering i minst 2 timer eller over natten for best resultat. Forvarm grillen til middels varme. Ta kyllingen ut av marinaden og la overflødig væske dryppe av. Pensle kyllingen med olivenolje. Legg kyllinglårene på grillen og grill dem i 30-40 minutter til kjernetemperaturen når 75 °C og skinnen er sprøtt og brent. Snu lårene iblant.

### Steg 2

**120 g** gresk yoghurt - **1 ss** hakket fersk dill - **1 ts** sitronsaft - **2 ts** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **10 g** fersk dill, til garnityr

Ha gresk yoghurt, hakket dill, sitronsaft og Kikkoman Soyasaus i en liten bolle. Rør godt om og smak til med krydder. Når kyllingen er ferdig, ta den bort fra grillen og la den hvile seg i noen minutter. Server de grillede kyllinglårene med en klatt dillsaus og garner med fersk dill.