

Grillede kyllingvinger med pepper

total tid **215 min.** 10 min. tilberedningstid 180 min. marineringstid 25 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
3612 kJ / 864 kcal

Fett: **49,3 g** Protein: **49,5 g**
Karbohydrater: **49,5 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

2 kg kyllingvinger
Salt

Til marinaden:

1 lime
1 hvitløksfedd
6 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Söt Soyasaus
2 ss sesamolje
2 ss olivenolje
Nykvernet pepper
Paprika (mild)
Chilipulver

**Til grønnsakscouscous og
chiliyoghurt:**

200 g couscous
2 små kvister av rosmarin
1 aubergine
1 squash
300 g cherrytomater
1 løk
3,5 ss Kikkoman Teriyaki Saus
med Ristet Hvitløk
3 ss olivenolje
Nykvernet pepper
250 g natural yoghurt
2,5 dl yoghurt naturell
3 ss tomatketchup
Chilipulver
1,5 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus

TILBEREDNING

Steg 1

Ha kyllingvingene i en kjele med kokende saltvann i ca. 20 minutter. La vannet renne av og avkjøl noe. Riv litt av limeskallet med rivjern og press ut juicen. Rens og finhakk hvitløken. Rør sammen limeskall og limesaft, soyasaus, sesamolje og olivenolje, hvitløk, pepper, paprika og chilipulver til en marinade. Pensle kyllingvingene med marinaden og sett dem i kjøleskapet, 2-3 timer

Steg 2

Tilbered couscousen etter anvisning på pakningen. Vask rosmarinen. Del aubergine, squash og tomater i terninger. Rens løken og kutt i strimler. Bland sammen Teriyaki-saus, olje og pepper og vend inn aubergine, squash, tomater, løk og rosmarin.

Steg 3

Lag dippen ved å røre sammen yoghurt og ketchup. Smak til med chilipulver og soyasaus.

Steg 4

Stek kyllingvingene på grillen i 10-20 minutter og grønnsakene i cirka 10-15 minutter (lukk lokket hvis grillen din har ett). Legg opp couscousen og grønnsakene pent på et fat og topp med chiliyoghurt. Server ved siden av kyllingvingene.

Steg 5

