

Kyllingspyd med vårløk

total tid **20 min.** 5 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
501 kJ / 119 kcal

Fett: **4,6 g** Protein: **11,6 g**
Karbohydrater: **7,4 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

- 200 g** kyllingkjøtt uten ben
(f.eks. fra lår eller bryst)
- 1** vårløk
- 6 ss** Kikkoman Yakitori-Saus
- eller:**
- 4 ss** Kikkoman Saus til Ris -
søt
- eller hjemmelaget saus laget av:**
- 2 ss** brunt sukker
- 2,5 ss** mineralvann
- 2,5 ss** Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus
- 0,5 ss** vegetabilsk olje
- 0,5 ts** shichimi (eller chili)

TILBEREDNING

Steg 1

Skjær kyllingkjøtt i passelig store stykker. Rens vårløk, vask og kutt i ca. 3 cm lange stykker.

Steg 2

Tre kyllingkjøtt og vårløk på spydene i rekkefølgen kyllingkjøtt → vårløk → kyllingkjøtt → vårløk → kyllingkjøtt på grillspyd

Steg 3

Varm vegetabilsk olje opp i en stekepanne og stek spydene ved middels varme i ca. 3 minutter (med lokket på). Snu spydene og stek videre i ca. 1 minutt. Legg spydene på en tallerken og hold varm.

Steg 4

Hell av resten av oljen fra stekepannen. Hell i Yakitori-saus (eller 4 ss Kikkoman saus for ris) og legg spydene tilbake i stekepannen og rist slik at spydene er fullstendig dekket av sausen.

Steg 5

Legg spydene på en tallerken, dryss over shichimi (eller chili) og server.

Steg 6

Ved tilberedning med hjemmelaget saus:

Inntil steking er tilberedningen av spydene

identisk. Etter at du har helt ut resten av oljen fra stekepannen, tilsetter du det brune sukkeret og mineralvannet og lar det småkoke til sukkeret er oppløst. Tilsett soyasausen og kok opp til sausen er litt tykkflytende.

Ha spydene tilbake i stekepannen og rist slik at spydene fullstendig er dekket av sausen.

Legg spydene på en tallerken, dryss over shichimi (eller chili) og server.