

BBQ Chicken Wings med peppar

Total tid **215 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **180 Min.** Tid för marinerings **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3612 kJ / 864 kcal

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

INGREDIENSE

R

4 Portioner

2 kg kycklingvingar
Salt

Till marinaden:

1 ekologisk lime
1 vitlöksklyfta
6 msk Kikkoman naturligt
bryggd söt sojasås
2 msk sesamolja
2 msk olivolja
Färskmald svartpeppar
Paprikapulver (milt)
Chilipulver

Till grönsakscouscous och chiliyoghurt:

200 g couscous
2 små kvistar av rosmarin
1 aubergine
1 squash
300 g körsbärstomater
1 lök
3,5 msk Kikkoman Teriyakisås
med rostad vitlök
3 msk olivolja
Färskmald svartpeppar
250 g naturell yoghurt
3 msk tomatketchup
Chilipulver
1,5 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fyll en kastrull med vatten och salta. Koka kycklingvingarna i ungefär 20 minuter. Ta upp dem ur vattnet. Låt dem rinna av och svalna lite. Förbered marinaden genom att tvätta limefrukten under varmt vatten och sedan klappa den torr. Riv lite skal, skär limefrukten på mitten och pressa ut saften. Skala och finhacka vitlöksklyftan. Blanda samman limeskal och limejuice, sojasås, sesamolja, olivolja, vitlök, peppar, paprikapulver och chilipulver i en skål. Pensla kycklingvingarna med marinaden och ställ in dem i kylskåpet i 2–3 timmar, tills det är dags att börja grilla.

Steg 2

Laga till couscousen enligt anvisningar på förpackningen. Skölj av rosmarinkvistarna. Tvätta aubergine, squash och tomat. Skär av ändarna på auberginen och squashen och skär fruktköttet i tärningar. Skala löken och skär i strimlor. Blanda samman Teriyakisås, olja och peppar. Häll sedan ner aubergine, squash, tomat, lök och rosmarin. Skaka och kasta runt salladen för att täcka den med dressing.

Steg 3

Till dippen: Blanda samman yoghurt och ketchup. Smaka av med chilipulver och sojasås.

Steg 4

Tillaga kycklingvingarna på grillen i cirka 10–20

minuter och grönsakerna i ungefär 10-15 minuter (stäng locket om din grill har ett sådant). Lägg upp couscous och grönsaker på en tallrik på ett snyggt sätt och garnera med chilyoghurt. Servera tillsammans med kycklingvingarna.