KIKKOMAN

Grillade köttbullar med tranbärsglasyr

Total tid **90 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
1.772 kJ / 424 kcal

Fett: **14 g** Protein: **36 g**
Kolhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Kött:

300 g	kycklingfärs
1	ägg
3 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 tsk	Za'atar krydda
1 nypa	mald chili
1 nypa	peppar
1,5 msk	brödsmulor

Tranbärsglasyr:

100 g	tranbär från burk
2 msk	Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak
1 tsk	rivet apelsinskal
1 msk	citronsaft
1 nypa	torkad oregano
1	chilipeppar (valfritt)

Dessutom:

1 msk	olja för pensling

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g kycklingfärs - **1** ägg - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 tsk** Za'atar krydda - **1 nypa** mald chili - **1 nypa** peppar - **1,5 msk** brödsmulor
Blanda färsen med ett ägg, Kikkoman sojasås och kryddor. Tillsätt brödsmulorna och blanda igen tills blandningen lätt kan formas.

Steg 2

Fukta händerna och forma blandningen till prydliga köttbullar ca 3 cm i diameter. Trä köttbullarna på spett i omgångar om 3 till 5 och ställ i kylen i 1 timme.

Steg 3

100 g tranbär från burk - **2 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-Sås med honung & röksmak - **1 tsk** rivet apelsinskal - **1 msk** citronsaft - **1 nypa** torkad oregano - **1** chilipeppar (valfritt)
Blanda tranbären med Kikkoman Teriyaki BBQ-sås Honung, apelsinskal, citronsaft och oregano. Om du vill ha en extra kick, tillsätt finhackad chili efter smak.

Steg 4

1 msk olja för pensling
Pensla köttbullarna med olja. Grilla i en het grillform gärna med räfflad botten i ca 5 minuter på varje sida. Pensla sedan köttbullarna med glasyr på varje sida och grilla igen.