

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 tsb Za'atar krydda
1 nypa mald chili
1 nypa peppar
1,5 msk brödsbulor

Tranbärsglasyr:

100 g tranbär från burk
2 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung
1 tsb 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 tsb** Za'atar krydda - **1 nypa** mald chili - **1 nypa** peppar - **1,5 msk** brödsbulor

Blanda färsen med ett ägg, Kikkoman sojasås och kryddor. Tillsätt brödsbulorna 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 kylan i 1 timme.

Steg 3

100 g tranbär från burk - **2 msk** Kikkoman Teriyaki BBQ-sås med honung - **1 tsb** 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.