

# Grillade köttbullar med tranbärsglasyr

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

Näringsinnehåll (per portion):  
**1772 kJ / 424 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

**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  
**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 kylan i 1 timme.

### Steg 3

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