

Kalkon-tsukune-spett

Total tid **50 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **30 Min.** Tid för marinerering

Näringsinnehåll (per portion):
992 kJ / 237 kcal

Fett: **7,2 g** Protein: **26,7 g**
Kolhydrater: **15,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till tsukune:

- 500 g** malet kött på kalkonlår
- 2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 3** salladslökar, finhackade
- 1 tsk** ingefära, finhackad eller riven
- 2** vitlöksklyftor, krossade
- 2,5 msk** potatismjöl

Till sojaglasyn:

- 50 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 50 ml** mirin (japanskt matlagningsvin)
- 25 ml** saké (eller torr sherry)
- 25 ml** vatten
- 2 tsk** farinsocker

Till garnering:

- salladslökar, finhackade
- vegetabilisk olja till att smörja in med
- Dessutom 12 mellanlånga träspett

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg spetten i blöt i kallt vatten i minst 30 minuter så att de inte bränns vid under grillen.

Steg 2

Blanda ingredienserna till sojaglasyn i en liten panna och låt det småkoka på medelhög värme i ca 10 minuter tills mängden reducerats till hälften. Låt svalna till rumstemperatur.

Steg 3

Lägg under tiden ingredienserna till tsukune i en stor skål. Blanda väl med rena händer tills allt är välblandat. Rulla ca 24 köttbullar. Ställ kallt i 30 minuter så att de blir fasta.

Steg 4

Sätt på grillen på högsta värme. Trä upp två eller tre köttbullar på varje spett (beroende på hur långa spetten är) och lägg på en oljad bakplåt.

Steg 5

Grilla spetten i 10–15 minuter, vänd spetten då och då och pensla generöst med glasyn tills de är gyllene bruna. Strö över salladslöken och servera.