

Kyckling och salladslök grillat på spett

Total tid **20 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

501 kJ / 119 kcal

Fett: **4,6 g** Protein: **11,6 g**

Kolhydrater: **7,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

- 200 g** kycklingkött utan ben (t.ex. från lår eller bröst)
- 1** salladslök
- 6 msk** Kikkoman Yakitori sås
- eller:**
- 4 msk** Kikkoman Sås för ris - sött
- eller Sås till kyckling-salladslök-spett:**
- 2 msk** farinsocker
- 2,5 msk** mineralvatten
- 2,5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 0,5 msk** vegetabilisk olja
- 0,5 ts** shichimi (eller chili)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär kycklingköttet i bitar på ca 15 g. Ansa, skölj och skär salladslöken i bitar på ca 3 cm.

Steg 2

Trä upp ingredienserna på spetten i den här ordningsföljden: kyckling (med skinnet uppåt) → salladslök → kyckling → kyckling.

Steg 3

Hetta upp den vegetabiliska oljan i en panna och stek spetten med skinnsidan nedåt på medelhög värme i ca 3 minuter (med locket på). Vänd spetten och stek i ca 1 minut till. Lägg spetten på en tallrik och håll varmt.

Steg 4

Häll bort oljan som är kvar i pannen. Tillsätt Kikkoman Yakitori sås (eller Kikkoman Sojasås till ris) och värm upp. Lägg tillbaka spetten i pannen och skaka runt tills såsen täcker spetten fullständigt.

Steg 5

Lägg spetten på en tallrik, strö över shichimi (eller chili) och servera.

Steg 6

Tillagning utan Kikkoman Yakitori sås (eller

Kikkoman Sojasås till ris):

Fram till stekningen tillagas spetten på samma sätt. Häll bort oljan som är kvar i pannan. Tillsätt farinsocker och mineralvatten och låt det småkoka tills sockret har lösts upp. Tillsätt sojasåsen och koka upp tills såsen blivit lite tjockflytande.

Lägg tillbaka spetten i pannan och skaka runt tills såsen täcker spetten fullständigt.

Lägg spetten på en tallrik, strö över shichimi (eller chili) och servera.