

Kycklingvingar med soja & honung

Total tid **105 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **60 Min.** Tid för marinering **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
6.964 kJ / 1.741 kcal

Fett: **84 g** Protein: **131 g**
Kolhydrater: **102 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

6	kycklingvingar
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
125 ml	torrt vitt vin
1 msk	honung
3 msk	olivolja
1 msk	citronjuice
1 msk	citronskal
0,5 tsk	torkad rosmarin
0,5 tsk	torkad timjan
2	pressade vitlöksklyftor
	Salt och peppar efter smak
Grönsaker att grilla:	
2	morötter
2	st rotpersilja eller palsternackor
300 g	småpotatis
2 msk	olivolja
1 msk	honung
0,5 tsk	torkad timjan
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Lägg kycklingvingarna i en skål

Steg 2

Gör marinaden i en separat skål - blanda vinet, Kikkoman sojasås, olivolja, citronjuicen och det rivna skalet, honung, torkade örter, vitlök och kryddor.

Steg 3

Pensla vingarna noga med marinaden och ställ åt sidan för att marinera.

Steg 4

Skala grönsakerna och skär dem i fjärdedelar.

Steg 5

Lägg dem i en skål och blanda väl med Kikkoman sojasås, honung, olivolja och timjan. Krydda med salt och peppar.

Steg 6

Grilla kycklingvingarna tillsammans med grönsakerna på en uppvärmd yta med medelvärme i cirka 10 minuter på varje sida för vingarna och 25-30 minuter på varje sida för grönsakerna.

Steg 7

Vänd dem då och då.