

Långsamt grillat kycklinglår med dillsås

Total tid **220 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid **170 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):

1.465 kJ / 350 kcal

Fett: **20 g** Protein: **30 g**

Kolhydrater: **10 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	kycklinglår
150 ml	kärnmjök
2	vitlöksklyftor, hackade
1 tsk	rökt paprikapulver
2 msk	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	olivolja
120 g	grekisk yoghurt
1 msk	hackad färsk dill
1 tsk	citronjuice
2 tsk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
10 g	färsk dill, till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 kycklinglår - **150 ml** kärnmjök - **2** vitlöksklyftor, hackade - **1 tsk** rökt paprikapulver - **2 msk** Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** olivolja
Blanda kärnmjölken, hackad vitlök, paprikapulver, Kikkoman Kimchi chilisås och Kikkoman sojasås i en skål. Lägg till kycklinglåren och se till att de är helt övertäckta. Täck över och låt marinera i minst 2 timmar eller över natten för bästa resultat. Värm grillen till medelvärme. Ta bort kycklingen från marinaden och låt överskottet droppa av. Pensla kycklingen med olivoljan. Lägg kycklingbenen på grillen och stek i 30-40 minuter, vänd då och då, tills innertemperaturen når 75 °C och skinnet är knaprigt och förkolnat.

Steg 2

120 g grekisk yoghurt - **1 msk** hackad färsk dill - **1 tsk** citronjuice - **2 tsk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **10 g** färsk dill, till garnering
Blanda den grekiska yoghurten, hackad dill, citronjuice och Kikkoman sojasås i en liten skål. Blanda väl och krydda efter smak. När kycklingen är genomstekt tar du bort den från grillen och låter den stå i några minuter. Servera de grillade kycklinglåren med en klick dillsås och garnera med den färska dillen.