KIKKOMAN

Orientaliska revbensspjäll med sötsur marinad

Total tid **35 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **180 Min.** Tid för marinering **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.652 kJ / 633 kcal

Fett: **35,1 g** Protein: **39,6 g**
Kolhydrater: **31,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2 kg	revbensspjäll
	Salt
For the marinade:	
1	liten, ekologisk citron
1	liten bit färsk ingefära (ca. 1,5 cm)
1	vitlöksklyfta
5,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
3 msk	olivolja
2 msk	sesamolja
3,5	honung
3 msk	vit balsamvinäger (eller v itvins-/äppelcidervinäger) correct
	Färskmald svartpeppar
4 tsk	sesamfrön
Till salladen:	
1	mango
1	huvud av romansallat (eller 2 huvuden av romansallat baby)
2	morötter
100 g	groddar
2 msk	olivolja
2,5 msk	vit balsamvinäger
100 ml	äppeljuice
2,5 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1,5 tsk	lönnsirap
	Färskmald svartpeppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Fyll en kastrull med vatten och salta. Koka revbensspjällen i ungefär 50–70 minuter, beroende på hur tjocka de är. Ta upp dem ur vattnet. Låt dem rinna av och svalna lite.

Steg 2

Förbered marinaden genom att tvätta citronen under varmt vatten och sedan klappa den torr. Riv lite skal, skär citronen på mitten och pressa ut saften. Skala ingefära och vitlök och finhacka. Blanda samman citronskal och citronjuice, Kikkoman sojasås, olivolja, sesamolja, honung, vinäger, ingefära, vitlök, peppar och sesamfrön. Pensla revbensspjällen med marinaden och ställ in dem i kylskåpet i 2–3 timmar, tills det är dags att börja grilla.

Steg 3

Under tiden ska du förbereda salladen genom att skala mangon och ta bort fruktköttet från kärnan. Skär fruktköttet från mangon i tunna strimlor. Hacka salladen, skölj av och torka. Tvätta och skala morötterna. Skär i tunna remsor med hjälp av en potatisskalare. Tvätta groddarna om så krävs.

Steg 4

Förbered dressingen genom att blanda samman 4 msk hackad mango, olivolja, vinäger, äppeljuice, Kikkoman sojasås och lönnsirap. Krydda med peppar. Häll dressingen över salladen och skaka för

att blanda.

Steg 5

Lägg revbensspjällen på grillen i cirka 10-20 minuter beroende på värme (stäng locket om din grill har ett sådant). Om så krävs, pensla spjällen med den kvarvarande marinaden medan de grillas. Servera tillsammans med salladen.