

Saftiga kycklingspett i teriyaki (kara-age)

Total tid **45 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tid för marinering **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.284,5 kJ / 546 kcal

Fett: **39 g** Protein: **29 g**

Kolhydrater: **16 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

500 g urbenade kycklinglår

100 ml Kikkoman Teriyaki marinad

0,75 msk riven ingefära
lite potatismjöl
olja för fritering

Dipp:

100 g majonnäs

10 ml limesaft

10 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda marinaden med den finrivna ingefäran och häll över i en plastpåse. Skär de urbenade kycklinglårfiléerna i munsstora bitar och lägg dem i plastpåsen. Massera in marinaden genom att trycka försiktigt på köttdelarna. Låt vila i 30 minuter. Ta ut och klappa kycklingbitarna torra. Vänd snabbt i potatismjölet och friterar i 170 °C. Servera med färska limeskivor och dippsås.