KIKKOMAN

BBQ Chicken Wings med lime og peber

Samlet tid **215 min.** **10 min.** Arbejdstid **180 min.** Marineringstid **25 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.612 kJ / 864 kcal

Fedt: **49,3 g** Protein: **49,5 g**
Kulhydrater: **49,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2 kg	kyllingevinger
	Salt
Marinade:	
1	økologisk lime
1	ed hvidløg
6 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sød Sojasauce
2 spsk.	sesamolie
2 spsk.	olivenolie
	Friskkværnet peber
	Paprika (mild)
	Chilipulver
Grøntsagscouscous og chiliyoghurt:	
200 g	couscous
2	små kviste rosmarin
1	aubergine
1	squash
300 g	cherrytomater
1	løg
3,5 spsk.	Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg
3 spsk.	olivenolie
	Friskkværnet peber
250 g	yoghurt naturel
3 spsk.	ketchup
	Chilipulver
1,5 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Kog kyllingevingerne i letsaltet vand i ca. 20 minutter. Hæld vandet fra, og lad dem køle lidt af. Tilbered marinaden ved at skylle limefrugten i varmt vand og duppe den tør. Riv lidt af skallen, skær limen i halve og pres saften ud. Pil og hak hvidløget fint. Rør limeskal, limesaft, sojasauce, sesamolie, olivenolie, peber, paprika og chilipulver sammen i en skål. Pensl kyllingevingerne med marinaden, og læg dem i køleskabet i 2-3 timer, til du er klar til at starte grillen.

Step 2

Tilbered couscousen i henhold til instrukserne på pakken. Skyl rosmarinen. Skyl auberginen, squashen og tomaterne. Skær enden af auberginen og squashen, og skær dem i tern. Pil løget og skær det i strimler. Bland Teriyaki sauce, olie og peber og tilsæt aubergine, squash, tomater, løg og rosmarin.

Step 3

Tilbered dippen ved at blande yoghurt og ketchup sammen og smag til med chilipulver og sojasauce.

Step 4

Grill kyllingevingerne i ca. 10-20 minutter og grøntsagerne i ca. 10-15 minutter (luk låget, hvis din grill har et). Anret couscous og grøntsager på et fad og hæld chiliyoghurt over. Serveres med kyllingevingerne.

Step 5