

Grillspyd med kylling og forårsløg

Samlet tid **20 min.** 5 min. Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
501 kJ / 119 kcal

Fedt: **4,6 g** Protein: **11,6 g**
Kulhydrater: **7,4 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

- 200 g** kyllingekød uden ben (fx lår eller bryst)
1 forårsløg
6 spsk. Kikkoman Yakitori Sauce
Eller:
4 spsk. Kikkoman sauce til ris - sødtsmagende
Eller Sauce til grillspyd med kylling og forårsløg:
2 spsk. rå sukker
2,5 spsk. dansk vand
2,5 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
0,5 spsk. planteolie
0,5 tsk. shichimi (eller chilipeber)

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Skær kyllingekødet i stykker à ca. 15 g. Rens og skyl forårsløget, og skær det i ca. 3 cm lange stykker.

Step 2

Sæt råvarerne på spyd i følgende rækkefølge: kyllingekød → forårsløg → kyllingekød → forårsløg → kyllingekød (skindet på kyllingen skal vende opad).

Step 3

Varm planteolien op på en pande, og steg spyddene ved jævn varme med skindet nedad i ca. 3 minutter (under låg). Vend spyddene, og lad dem stege videre i ca. 1 minut. Læg spyddene på en tallerken, og hold dem varme.

Step 4

Hæld den resterende olie af panden. Varm Yakitori sauce (eller Kikkoman sød sauce til ris) op på panden. Læg spyddene på panden igen, og ryst panden, så sauce fordeles jævnt over spyddene.

Step 5

Anret spyddene på en tallerken, og drys med shichimi (eller chilipeber) inden servering

Step 6

Tilberedning uden Kikkoman Yakitori sauce (eller Kikkoman sød sauce til ris):

Indtil stegningen af spyddene er fremgangsmåden den samme. Hæld den resterende olie af panden. Varm råsukker og dansk vand op på panden, og lad blandingen småkoge, til sukkeret er smeltet. Tilsæt sojasauce, og lad det hele koge op, indtil saucen begynder at blive lidt mere tyktflydende.

Læg spyddene på panden igen, og ryst panden, så saucen fordeles jævnt over spyddene.

Anret spyddene på en tallerken, og drys med shichimi (eller chilipeber) inden servering.