

Grillowane pulpeciki z sosem sojowym i glazurą żurawinową

Czas ogółem **90 min** 15 min Czas przygotowania 15 min Czas gotowania 60 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.772 kJ / 424 kcal

Tłuszcz: **14 g** Białko: **36 g**

Węglowodany: **38 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Pulpety:

300 g mielonego mięsa drobiowego
1 jajko
3 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżeczki przyprawy zatar
1 szczypta mielonego chili
1 szczypta pieprzu
1,5 łyżka bułki tartej

Glazura żurawinowa:

100 g żurawiny ze słoika
2 łyżki Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
1 łyżeczka skórki z pomarańczy
1 łyżka soku z cytryny
1 szczypta suszonego oregano
1 papryczka chili (opcjonalnie)

Dodatkowo:

1 łyżka oleju do posmarowania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g mielonego mięsa drobiowego - **1** jajko - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżeczki** przyprawy zatar - **1 szczypta** mielonego chili - **1 szczypta** pieprzu - **1,5 łyżka** bułki tartej
Mięso mielone wymieszaj z jajkiem, Sosem sojowym Kikkoman i przyprawami. Na końcu dodaj bułkę tartą i ponownie wymieszaj. Mięso powinno dać się formować.

Krok 2

Zwilżonymi wodą dłońmi uformuj pulpeciki o średnicy ok. 3 cm. Pulpety ponabijaj na patyczki do szaszłyków (po 3-5 pulpetów na 1 patyczek). Odstaw do lodówki na 1 godz.

Krok 3

100 g żurawiny ze słoika - **2 łyżki** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman - **1 łyżeczka** skórki z pomarańczy - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 szczypta** suszonego oregano - **1** papryczka chili (opcjonalnie)
Żurawinę wymieszaj z Sosem Teriyaki z miodem Kikkoman, skórką z pomarańczy, sokiem z cytryny oraz oregano. Możesz dodać posiekane chili.

Krok 4

1 łyżka oleju do posmarowania
Pulpety posmaruj olejem przy pomocy pędzelka. Grilluj pulpety na rozgrzanym ruszcie po ok. 5 min z każdej strony. Po tym czasie pulpety posmaruj z każdej strony glazurą i ponownie zgrilluj.