KIKKOMAN

# Kukurydziany duet: żeberka teriyaki i maślano-sojowe

Czas ogółem **40 min** **25 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
**1.666 kJ / 396 kcal**

Tłuszcz: **14 g** Białko: **66,8 g**
Węglowodany: **54 g**

## SKŁADNIKI

**4 porcj(e/i)**

| | |
|---|---|
| **4** | ugotowane kolby kukurydzy |
| **2** | zmiażdżone ząbki czosnku |
| **1 cm** | drobno posiekanego imbiru |
| **2 łyżki** | Marynata Teriyaki Kikkoman |
| **1 łyżeczka** | syropu klonowego |
| **0,5 łyżeczki** | wędzonej papryki w proszku |
| **2 łyżki** | Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman |
| **0,5 łyżeczki** | soku z cytryny |
| **20 g** | roztopionego masła |
| **1** | czerwona papryczka chili (w krążkach) |
| **20 g** | posiekanych solonych migdałów |
| **1 łyżka** | świeżo posiekanej kolendry |
| **1 łyżka** | majonezu |
| **1 łyżeczka** | prażonego sezamu |
| **0,5** | posiekanego arkusza nori |
| **1 łyżka** | świeżo posiekanej natki pietruszki |

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

**Marynata teriyaki:**

**Marynata z masła i sosu sojowego:**

**4** ugotowane kolby kukurydzy - **1** zmiażdżony ząbek czosnku - **1 cm** drobno posiekanego imbiru - **2 łyżki** Marynata Teriyaki Kikkoman - **1 łyżeczka** syropu klonowego - **0,5 łyżeczki** wędzonej papryki w proszku - **1** zmiażdżony ząbek czosnku - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** soku z cytryny - **20 g** roztopionego masła
Kolby kukurydzy przekrój wzdłuż na ćwiartki. Przygotuj marynaty. Na marynatę teriyaki wymieszaj czosnek z imbirem, Marynatą Teriyaki Kikkoman, syropem klonowym i papryką w proszku. Na marynatę maślano-sojową wymieszaj Sos sojowy Kikkoman i roztopione masło.

**Krok 2**

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia rozłóż żeberka z kukurydzy. Połowę z nich posmaruj marynatą teriyaki, a drugą połowę - marynatą maślano-sojową. Piecz przez 10-15 minut.

**Krok 3**

**1** czerwona papryczka chilli (w krążkach) - **20 g** posiekanych solonych migdałów - **1 łyżka** świeżo posiekanej kolendry - **1 łyżka** majonezu - **1 łyżeczka** prażonego sezamu - **0,5** posiekanego arkusza nori - **1 łyżka** świeżo posiekanej natki pietruszki
Ostudzone żeberka teriyaki posyp chili, migdałami i kolendrą. Ostudzone żeberka maślano-sojowe udekoruj majonezem, a następnie posyp

pozostałymi składnikami. Zapakuj na wynos.