

# Kurczak Yakitori w miodowo-dymnej glazurze

Czas ogółem **20 min** 10 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**2.263 kJ / 540 kcal**

Tłuszcz: **32,6 g** Białko: **36,3 g**  
Węglowodany: **23,7 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

**400 g** udek z kurczaka bez kości  
**100 g** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman  
**1 łyżka** oleju do smażenia

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**400 g** udek z kurczaka bez kości

Pokrój kurczaka na kawałki wielkości kęsa i nabij na patyczki do szaszłyków.

### Krok 2

**100 g** Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman - **1 łyżka** oleju do smażenia

Skrop kurczaka olejem do smażenia i grilluj, aż lekko się zrumieni. Następnie polej Sosem Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman i grilluj ponownie, aż glazura się skarmelizuje. Podawaj od razu.