KIKKOMAN

Pałki z kurczaka

Czas ogółem **190 min** **20 min** Czas przygotowania **120 min** Czas marynowania **50 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.904 kJ / 455 kcal

Tłuszcz: **17 g** Białko: **3 g**
Węglowodany: **2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

12	udek (podudzi) z kurczaka
3 łyżki	musztardy Dijon
1 łyżeczka	oleju rzepakowego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	sól i świeżo zmielony pieprz
1 pęczek	cebuli dymki
3 łyżki	białych ziaren sezamu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Zdejmij skórę z podudzi kurczaka. Następnie przetnij ścięgna na kości i ostrożnie przesuń mięso kciukiem i palcem wskazującym w dół, tak aby móc trzymać podudzie za odsłoniętą kość jak lizaka.

Krok 2

Wymieszaj musztardę, olej i sos sojowy Kikkoman i posmaruj marynatą pałki z kurczaka. Marynuj przez kilka godzin lub przez noc. Na 30 minut przed grillowaniem dopraw pałki z kurczaka solą i pieprzem.

Krok 3

Przygotuj grill do grillowania metodą pośrednią i rozgrzej go do temperatury 180-200°C. Umieść pałki w strefie grillowania pośredniego i piecz przez około 50 minut.

Krok 4

W międzyczasie umyj i osusz cebulę dymkę, a następnie krótko zrumień ją w całości metodą grillowania bezpośredniego.

Krok 5

Tuż przed końcem pieczenia ponownie posmaruj pałki marynatą i posyp ziarnami sezamu. Dokończ grillowanie lizaków i podaj je z cebulką dymką.