KIKKOMAN

Szaszłyki z kurczakiem i cebulą dymką (YAKITORI)

Czas ogółem **20 min** **5 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
501 kJ / **119 kcal**

Tłuszcz: **4,6 g** Białko: **11,6 g**
Węglowodany: **7,4 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

200 g	kurczaka ze skórą, bez kości (np. udko albo pierś)
1	cebula dymka
6 łyżki	Marynata Yakitori Kikkoman
lub:	
4 łyżki	Sos do ryżu - słodki Kikkoman
lub:	
2 łyżki	brązowego cukru
2,5 łyżki	wody mineralnej
2,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżki	oleju roślinnego
0,5 łyżeczki	shichimi (lub chilli)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pokrój kurczaka na 2,5 cm kawałki. Oczyść i umyj dymkę. Pokrój ją na kawałki o długości około 3 cm.

Krok 2

Na przemian nabijaj kawałki kurczaka i dymki na patyczki. Upewnij się, że wszystkie kawałki kurczaka są skierowane skórą na zewnątrz w tę samą stronę.

Krok 3

Rozgrzej olej na patelni i smaż szaszłyki skórą w dół na średnim ogniu przez około 3 minuty (pod pokrywką). Odwróć szaszłyki i smaż przez około 1 minutę z drugiej strony. Przełóż na talerz i utrzymuj w cieple.

Krok 4

Zlej olej pozostały na patelni. Dodaj Marynatę Yakitori (lub Sos do ryżu Kikkoman) na patelnię i podgrzej. Umieść szaszłyki z powrotem na patelni i potrząśnij, aby pokryły się sosem.

Krok 5

Ułóż szaszłyki na talerzu. Posyp shichimi (lub chili) i podawaj.

Krok 6

Przygotowanie bez Marynaty Yakitori Kikkoman

(lub Sosu do ryżu Kikkoman):

Postępuj według punktów 1-3 powyżej. Następnie zlej resztę oleju z patelni. Dodaj brązowy cukier i wodę mineralną na patelnię i gotuj na wolnym ogniu, aż cukier się rozpuści. Wlej sos sojowy, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż sos lekko zgęstnieje.
Umieść szaszłyki z powrotem na patelni i potrząśnij, aby pokryły się sosem.
Ułóż szaszłyki na talerzu. Posyp shichimi (lub chili) i podawaj.