KIKKOMAN

Szaszłyki z wątróbki drobiowej

Czas ogółem **15 min** **5 min** Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
513 kJ / **122 kcal**

Tłuszcz: **4,1 g** Białko: **14 g**
Węglowodany: **6,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

240 g	wątróbki drobiowej
6 łyżki	Marynata Yakitori Kikkoman
lub	
4 łyżki	Sos do ryżu - słodki Kikkoman
lub	
1 łyżka	miodu
2 łyżki	czerwonego wina
2,5 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżki	oleju roślinnego
0,5 łyżki	pieprzu sansho (lub białego pieprzu)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1. Umyj i oczyść wątróbkę. Osusz i potnij ją na 2,5 cm kawałki. Nabij na patyczki.
   Rozgrzej olej na patelni i smaż szaszłyki 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.
   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.
   Ułóż szaszłyki na talerzu. Oprósz pieprzem sansho (lub białym) i podawaj.

Krok 2

Przygotowanie bez Marynaty Yakitori Kikkoman (lub Sosu do ryżu Kikkoman):

1. Postępuj według punktów 1-3 powyżej. Następnie zlej resztę oleju z patelni. Dodaj miód i czerwone wino na patelnię i gotuj na wolnym ogniu, aż miód się rozpuści. Wlej sos sojowy, doprowadź do wrzenia i gotuj, aż sos lekko zgęstnieje.
2. Umieść szaszłyki z powrotem na patelni i potrząśnij, aby pokryły się sosem.
3. Ułóż szaszłyki na talerzu. Oprósz pieprzem sansho (lub białym) i podawaj.