

Grillatut lihapullat ja karpalokastike

kokonaisaika **90 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
1772 kJ / 424 kcal

Rasva: **14 g** Proteiini: **36 g**
Hiilihydraatit: **38 g**

AINEKSET

2 annosta

Liha:

300 g kanan jauhelihaa
1 kananmuna
3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 tl za'atar mausteseosta (ks. vinkki)

1 hyppyselli chilijauhetta
nen

1 hyppyselli pippuria
nen

1,5 rkl korppujauhoja

Karpalokastike:

100 g karpaloita
2 rkl Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike

1 tl raastettua appelsiinin kuorta

1 rkl sitruunamehua

1 hyppyselli kuivattua oreganoa
nen

1 chili (valinnainen)

Lisäksi:

1 rkl öljyä lihapullien siveelyyn

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g kanan jauhelihaa - **1** kananmuna - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 tl** za'atar mausteseosta (ks. vinkki) - **1 hyppysellinen** chilijauhetta - **1 hyppysellinen** pippuria - **1,5 rkl** korppujauhoja
Sekoita jauheliha, kananmuna, Kikkomanin soijakastike ja mausteet. Lisää korppujauhot ja sekoita uudelleen, kunnes seos on helposti muotoiltavissa.

Vaihe 2

Pyörittele kostutetuilla käsillä taikinasta pyöryköitä, joiden halkaisija on n. 3 cm. Pujottele lihapullat vartaisiin (3–5 lihapullaa per varras) ja anna tekeytyä jääkaapissa yksi tunti.

Vaihe 3

100 g karpaloita - **2 rkl** Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike - **1 tl** raastettua appelsiinin kuorta - **1 rkl** sitruunamehua - **1 hyppysellinen** kuivattua oreganoa - **1** chilipalko (valinnainen)
Sekoita karpalot ja Kikkoman Teriyaki BBQ-kastike Hunajalla, appelsiinin kuori, sitruunamehu ja orgeno. Jos kaipaavat lisäpotkua, lisää myös silputtua chiliä maun mukaan.

Vaihe 4

1 rkl öljyä lihapullien siveelyyn
Sivele lihapullat öljyllä. Grillaa vartaita kuumalla parilalla n. 5 minuuttia kummaltakin puolelta. Sivele lihapullat sen jälkeen karpalokastikkeella ja grilla uudelleen.

