KIKKOMAN

# Hedelmäiset kanavartaat

kokonaisaika **70 min** **20 min** esivalmistelut **30 min** marinointi **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
**3.372 kJ / 843 kcal**

Rasva: **34 g** Proteiini: **74 g**
Hiilihydraatit: **69 g**

## AINEKSET

**2 annosta**

| | |
|---|---|
| **300 g** | kanan rintafileitä |
| **Marinadi:** | |
| **1,5 tl** | vihreää Tabascoa |
| **6 rkl** | Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike |
| **2** | valkosipulinkynttä |
| **2 rkl** | oliiviöljyä |
| **1 nippu** | tuoretta minttua |
| **Lisäksi:** | |
| **200 g** | tuoretta ananasta |
| **1** | punasipuli |
| **1 rkl** | limettimehua |
| **1** | punainen paprika |
| **1** | pieni kesäkurpitsa |

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

Leikkaa kana isoiksi kuutioiksi ja laita ne kulhoon. Lisää oliiviöljy, 6 rkl hunajalla maustettua teriyaki BBQ-kastiketta, pilkottu valkosipuli, Tabasco ja pilkottu minttu. Jätä kana marinoitumaan.

**Vaihe 2**

Leikkaa kesäkurpitsa siivuiksi ja paprika isoiksi paloiksi. Jaa punasipuli neljään osaan. Leikkaa ananas samankokoisiksi paloiksi kuin kana.

**Vaihe 3**

Liota puisia varrastikkuja vedessä ennen käyttöä.

**Vaihe 4**

Pujota vartaisiin vuoronperään kanaa ja kasviksia, jotta niistä tulee värikkäitä.

**Vaihe 5**

Grillaa vartaita keskilämmöllä n. 15 minuuttia käännellen niitä välillä.