KIKKOMAN

Kanatikkarit

kokonaisaika **190 min** **20 min** esivalmistelut **120 min** marinointi **50 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.904 kJ / 455 kcal

Rasva: **17 g** Proteiini: **3 g**
Hiilihydraatit: **2 g**

AINEKSET

4 annosta

12	kpl kanankoipia
3 rkl	dijon-sinappia
1 tl	rypsiöljyä
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	suolaa ja vastajauhettua pippuria
1 nippu	kevätsipulit
3 rkl	valkoisia seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Poista kanankoipien nahka. Katkaise sitten luun jänteet ja paina lihaa varovasti peukalolla ja etusormella alaspäin, jotta koivet pysyvät paljaassa luussa tikkukaramellin tavoin.

Vaihe 2

Sekoita sinappi, öljy ja KIKKOMAN-soijakastike ja sivele sillä broileritikkuja. Marinoi useita tunteja tai yön yli. Ripottele broileritikkuihin suolaa ja pippuria 30 minuuttia ennen grillaamista.

Vaihe 3

Valmistele grilli epäsuoraa grillausmenetelmää varten ja esilämmitä 180–200 °C.:een Aseta tikut epäsuoralle alueelle ja grillaa noin 50 minuuttia.

Vaihe 4

Sillä välin pese kevätsipulit, kuivaa ne ja ruskista niitä hetken aikaa kokonaisina suoralla lämmöllä.

Vaihe 5

Vähän ennen kypsennysajan loppua voitele tikut uudelleen marinadilla ja ripottele päälle seesaminsiemeniä. Grillaa tikut ja tarjoile kevätsipulien kanssa.