

# Kanatikkarit

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

Ravintosisältö (per annos):  
**1904 kJ / 455 kcal**

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

## AINEKSET

4 annosta

<b>12</b>	kpl kanankoipia
<b>3 rkl</b>	dijon-sinappia
<b>1 tl</b>	rypsiöljyä
<b>2 rkl</b>	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike suolaa ja vastajauhettua pippuria
<b>1 nippu</b>	kevätsipulit
<b>3 rkl</b>	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.