

# Lime-pippurimarinoitut grillisiivet

kokonaisaika **215 min** 10 min esivalmistelut **180 min** marinointi **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**3612 kJ / 864 kcal**

Rasva: **49,3 g** Proteiini: **49,5 g**  
Hiilihydraatit: **49,5 g**

## AINEKSET

4 annosta

- 2 kg** kanansiipiä  
suolaa
- Marinadi:**
- 1** luomulime  
**1** valkosipulinkynsi  
**6 rkl** Kikkoman Luonnollisesti valmistettu makea soijakastike  
**2 rkl** seesamiöljyä  
**2 rkl** oliiviöljyä  
vastajauhettua pippuria  
paprika (mieto)  
chilijauhetta
- Vihannescouscous ja chilijogurtti:**
- 200 g** couscousia  
**2** pientä rosmariinin oksaa  
**1** munakoiso  
**1** kesäkurpitsa  
**300 g** cherry tomatoes  
**1** sipuli  
**3,5 rkl** Kikkoman Paahdetuilla valkosipulilla maustettu Teriyaki-kastike  
**3 rkl** uokalusikallista oliiviöljyä  
vastajauhettua pippuria  
**250 g** maustamatonta jogurttia  
**3 rkl** ruokalusikallista tomaattiketsuppia  
chilijauhetta  
**1,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

## VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä kanansiipiä suolavedessä noin 20 minuuttia. Valuta vesi pois ja anna jäähtyä hetki. Aloita marinadin valmistus pesemällä lime kuuman veden alla ja taputtelemalla se kuivaksi. Raasta osa kuoresta, leikkaa lime puoliksi ja purista mehu. Kuori ja silppua valkosipuli pieneksi. Sekoita limen kuoriraaste, limen mehu, soijakastike, seesamiöljy, oliiviöljy, valkosipuli, pippuri, paprika ja chilijauhe keskenään kulhossa. Sivele kanansiivet marinadilla ja laita ne jääkaappiin noin 2–3 tunniksi ennen grillausta.

Vaihe 2

Valmista couscous pakkauksessa olevan ohjeen mukaan. Pese rosmariini. Pese munakoiso, kesäkurpitsa ja kirsikkatomaatit. Poista munakoison ja kesäkurpitsan kanta ja kuutio molemmat vihannekset. Kuori ja suikaloi sipuli. Sekoita keskenään teriyakikastike, öljy ja pippuri, munakoiso, kesäkurpitsa, kirsikkatomaatit, sipuli ja rosmariini.

Vaihe 3

Valmista dippi sekoittamalla jogurtti ja ketsuppi keskenään ja maustamalla seos chilijauheella ja soijakastikkeella.

Vaihe 4

Laita kanansiivet grilliin ja kypsennä siipiä noin 10–20 minuuttia. Kasvisten kypsennys aika

noin 10-15 minuuttia (sulje kansi, jos grilli on kannellinen). Asettele couscous ja vihannekset lautaselle kutsuvasti ja koristele chilijogurtilla. Tarjoa kanansiipien kanssa.

## **Vaihe 5**