

Savuisen hunajaiset yakitori-kanavartaat

kokonaisaika **20 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.263 kJ / 540 kcal

Rasva: **32,6 g** Proteiini: **36,3 g**
Hiilihydraatit: **23,7 g**

AINEKSET

2 annosta

400 g luuttomia kanan
reisipaloja
100 g Kikkoman hunajaa
sisältävä, savun
makuinen teriyaki BBQ-
kastike
1 rkl ruokaöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

400 g luuttomia kanan reisipaloja
Paloittele kana suupaloiksi ja pujottele palat
vartaisiin.

Vaihe 2

100 g Kikkoman hunajaa sisältävä, savun
makuinen teriyaki BBQ-kastike - **1 rkl** ruokaöljyä
Sivele kanavartaat ruokaöljyllä. Grillaa, kunnes
pinta on hiukan paahtunut. Sivele vartaat sitten
Kikkoman teriyaki BBQ-kastikkeella ja grillaa
uudelleen, kunnes pinta karamellisoituu. Tarjoile
heti.