KIKKOMAN

Seesami-broilerivartaat

kokonaisaika **20 min** **20 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
402 kJ / 96 kcal

AINEKSET

4 annosta

Liha

500 g	broilerin tai kalkkunan fileetä

Marinadi

1 dl	Kikkoman Teriyaki -marinadi
2 rkl	seesamiöljyä
2 rkl	seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kääntele annospaloiksi leikatut broilerinpalat Kikkoman Teriyaki kastikkeesta ja seesamiöljystä sekoitetussa marinadissa. Anna niiden marinoitua jääkaapissa vähintään 30 minuuttia. Laita annospalat varrastikkuihin ja painele vartaat seesaminsiemeniin. Grillaa tai paista vartaita noin 4 minuuttia kummaltakin puolen (kalkkunafileitä 5-7 minuuttia).

Tarjoile salaatin ja nuudeleiden kanssa.