

# Teriyaki-marinoidut mehevät kanavartaat (kara-age)

kokonaisaika **45 min** 5 min esivalmistelut **30 min** marinointi **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**2284.46 kJ / 546 kcal**

Rasva: **39 g** Proteiini: **29 g**  
Hiilihydraatit: **16 g**

## AINEKSET

4 annosta

**500 g** luutonta broilerin  
koipireittä  
**100 ml** Kikkoman Teriyaki -  
marinadi  
**0,75 rkl** raastettua inkivääriä  
perunajauhoja  
öljyä friteeraukseen

**Dippi:**  
**100 g** majoneesia  
**10 ml** limetin mehua  
**10 ml** Kikkoman luonnollisesti  
valmistettu soijakastike

## VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita marinadi ja raastettu inkivääri keskenään ja kaada seos muovipussiin. Leikkaa luuton broileri sopivan kokoiseksi suupaloiksi ja nosta broileripalat muovipussiin marinadin joukkoon. Puristele muovipussia kevyesti, jotta marinadi tarttuu lihaan. Anna marinoitua 30 minuuttia. Nosta broilerinpalat pois marinadista ja taputtele talouspaperilla kuiviksi. Kääntelee broilerinpalat nopeasti perunajauhoissa ja friteeraa 170 asteessa. Tarjoa limettisiivujen ja dippikastikkeen kanssa.