

Tsukune-kalkkunavartaat

kokonaisaika **50 min** 20 min esivalmistelut 30 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
992 kJ / 237 kcal

Rasva: **7,2 g** Proteiini: **26,7 g**
Hiilihydraatit: **15,5 g**

AINEKSET

4 annosta

Tsukune:

- 500 g** kalkkunan jauhelihaa
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
3 kevätsipulia hienoksi silputtuna
1 tl hienoksi silputtua tai raastettua inkivääriä
2 valkosipulinkynttä puristettuna
2,5 rkl maissitärkkelystä
Soijakastikekuorrute:
50 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
50 ml miriniä
25 ml sakea (tai kuivaa sherryä)
25 ml vettä
2 tl ruskeaa sokeria

Koristeluun:

kevätsipuleita hienoksi silputtuna
kasviöljyä uunipellin voiteluun
Tarvitset lisäksi 12 keskisuurta puista grillitikkua

VALMISTUS

Vaihe 1

Liota grillitikkuja kylmässä vedessä vähintään 30 minuuttia, jotta tikut eivät pala uunissa.

Vaihe 2

Sekoita soijakastikuorrutteen ainekset keskenään pienellä paistinpannulla ja anna kiehua hiljalleen keskisuurella lämmöllä 10 minuuttia, kunnes nesteestä on haihtunut noin puolet. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

Vaihe 3

Sekoita tsukunen ainekset keskenään isossa kulhossa. Pese kädet ja sekoita ainekset käsin tasaiseksi taikinaksi. Muotoile taikinasta noin 24 minipyörykkää. Nosta pyörykät kylmään puoleksi tunniksi, jotta ne kiinteytyvät.

Vaihe 4

Kuumenna grillivastus kuumaksi. Pujota grillitikkuun kaksi tai kolme lihapyörykkää (koosta riippuen) ja nosta vartaat öljytylle pellille.

Vaihe 5

Grillaa vartaita 10–15 minuuttia grillivastuksen alla, kunnes ne ovat kypsiä ja kullanruskeita. Kääntelee vartaita muutaman minuutin välein grillauksen aikana ja sivele samalla vartaiden pintaan runsaasti kuorrutetta. Ripottele päälle silputtua kevätsipulia ennen tarjoilua.

