

Viskissä marinoidut kanankoivet

kokonaisaika **180 min** 15 min esivalmistelut 45 min valmistus 120 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2692 kJ / 644 kcal

Rasva: **41 g** Proteiini: **42 g**
Hiilihydraatit: **28 g**

AINEKSET

2 annosta

3 valkosipulinkynttä
3 rkl sinappia
4 rkl Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike
0,5 rkl hunajaa (tai fariinisokeria)
4 rkl viskiä
1 hyppyselli pippuria
nen
400 g kanankoipia
Koristeluun (valinnainen):
1 rosmariinin oksa
1 sitruuna
1 kokonainen valkosipuli

VALMISTUS

Vaihe 1

3 valkosipulinkynttä - **3 rkl** sinappia - **4 rkl** Kikkoman Hunajalla maustettu Teriyaki BBQ-kastike - **0,5 rkl** hunajaa (tai fariinisokeria) - **4 rkl** viskiä - **1 hyppysellinen** pippuria
Purista valkosipulinkyntset kulhoon ja lisää sinappi, Kikkoman Teriyaki BBQ-kastike Hunajalla, hunaja (tai fariinisokeri), viski ja pippuri. Sekoita ainekset hyvin.

Vaihe 2

400 g kanankoipia
Peitä kanankoivet marinadilla ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään kaksi tuntia.

Vaihe 3

1 rosmariinin oksa - **1** sitruuna - **1** kokonainen valkosipuli
Kypsennä kanankoivet joko uunissa (35–45 minuuttia 180 asteessa) tai grillaamalla (n. 30 minuuttia esilämmitetyllä parilalla).

Voit koristella annoksen rosmariinin oksalla, grillatuilla sitruunalohkoilla ja paahdetuilla valkosipulinpuolikkailla.