

Kuřecí špízy

Celkový čas vaření **190 min.** 20 min. Doba přípravy **120 min.** Doba marinování **50 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.904 kJ / 455 kcal

Tuky: **17 g** Bílkoviny: **3 g**
Sacharidy: **2 g**

INGREDIENCE

4 Porce

12 kuřecích paliček
3 polévkové dijonské hořčice
lžíce
1 čajová řepkového oleje
lžička
2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
Sůl a čerstvě mletý pepř
1 svazek svazek jarní cibulky
3 polévkové bílých sezamových
lžíce semínek

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Odloupněte kůži z kuřecích paliček a nakrojte šlachy podél kostí. Poté opatrně stiskněte maso palcem a ukazováčkem dolů, aby se paličky daly držet za odkryté kosti jako lízátko.

Krok 2

Smíchejte hořčici, olej a Kikkoman Sójovou omáčku, poté touto směsí potřete kuřecí špízy. Nechte je marinovat několik hodin nebo přes noc. Dochutěte solí a pepřem asi 30 minut před grilováním.

Krok 3

Připravte gril pro nepřímé grilování a předehejte ho na 180–200 °C. Paličky položte na zónu pro nepřímé grilování a grilujte asi 50 minut.

Krok 4

Mezitím umyjte jarní cibulky a zprudka je opečte celé na přímém ohni.

Krok 5

Těsně před koncem grilování opět potřete paličky marinádou a posypte sezamovými semínky. Dokončete grilování a podávejte s opečenými jarními cibulkami.