

# Pikantní BBQ kuřecí křídla s paprikou a limetkou

Celkový čas vaření **215 min.** 10 min. Doba přípravy **180 min.** Doba marinování **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):  
**3.612 kJ / 864 kcal**

Tuky: **49,3 g** Bílkoviny: **49,5 g**  
Sacharidy: **49,5 g**

## INGREDIENCE

4 Porce

**2 kg** kuřecích křídel  
Sůl

**Na marinádu:**

**1** bio limetka

**1** stroužek česneku

**6 polévkové lžíce** Kikkoman Sladká sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

**2 polévkové lžíce** sezamového oleje

**2 polévkové lžíce** olivového oleje

Čerstvě mletý pepř  
Sladká paprika  
Chilli prášek

**Na zeleninový kuskus s chilli jogurtem:**

**200 g** kuskusu

**2** snítky rozmarýnu

**1** lilek

**1** cuketa

**300 g** cherry rajčat

**1** cibule

**3,5** Kikkoman Teriyaki Wok

**polévkové lžíce** omáčka s pečeným česnekem

**3 polévkové lžíce** olivového oleje

Čerstvě mletý pepř  
přírodního jogurtu

**3 polévkové lžíce** kečupu

## POSTUP PŘÍPRAVY

**Krok 1**

Předvaření křídel

Vložte kuřecí křídla do hrnce s vroucí osolenou vodou a vařte cca 20 minut. Poté scedte a nechte mírně vychladnout.

**Krok 2**

Marináda

Limetku omyjte horkou vodou, osušte a nastrouhejte kůru. Rozkrojte ji napůl a vymačkejte šťávu. Česnek oloupejte a najemno nasekejte.

V misce smíchejte limetkovou šťávu a kůru, Kikkoman Sójovou omáčku, sezamový olej, olivový olej, česnek, pepř, papriku a chilli prášek. Potřete křídla marinádou a nechte v lednici alespoň 2–3 hodiny (ideálně přes noc).

**Krok 3**

Příprava kuskusu

Uvařte kuskus dle návodu na obalu. Rozmarýn omyjte.

Lilek, cuketu a cherry rajčata omyjte. Konce cukety a lilku odkrojte a zeleninu nakrájejte na kostky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky.

V misce smíchejte Kikkoman Teriyaki česnek, olivový olej a pepř. Přidejte zeleninu a rozmarýn a důkladně promíchejte.

**1,5**  
**polévková**  
**lžíce**

Chilli prášek (dle chuti)  
Kikkoman Sójová omáčka  
přirozeně fermentovaná  
tekuté ochucovadlo

#### **Krok 4**

Příprava chilli jogurtového dipu

V misce smíchejte jogurt, kečup, chilli a sójovou omáčku. Ochutťte dle chuti a dobře promíchejte.

Gril předehejte. Křídla grilujte 10–20 minut, zeleninu 10–15 minut. Pokud má gril víko, zavřete jej pro rovnoměrné propečení.

Na velký talíř naaranžujte kuskus se zeleninou, ozdobte chilli jogurtovým dipem a podávejte spolu s křupavými BBQ křídly.