

Kippenvlees en lente-ui gegrild aan de spies

totale tijd **20 min.** 5 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
501 kJ / 119 kcal

Vetten: **4,6 g** Eiwitten: **11,6 g**
Koolhydraten: **7,4 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

200 g kippenvlees zonder botjes (bijv. van de dij of borst)

1 lente-uitje

6 eetlepels Kikkoman Yakitorisous - Topping & Marinade

Of:

4 eetlepels Kikkoman zoete Sojasaus
Of Saus voor de kippen-lente-

uispies:

2 eetlepels bruine suiker

2,5 mineraalwater

eetlepels

2,5 Kikkoman Natuurlijk

eetlepels Gebrouwen Sojasaus

0,5 eetlepel plantaardige olie

0,5 shichimi (of chili)

theelepel

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd het kippenvlees in stukjes van ca. 15 g. Maak de lente-ui schoon, was hem en snijd hem in stukken van ca. 3 cm lang.

Stap 2

Steek in de volgorde kippenvlees → lente-uitje → kippenvlees → lente-uitje → kippenvlees op de spiesen (daarbij moet het kippenvel aan de bovenkant liggen).

Stap 3

Verwarm de plantaardige olie in een pan en braad de spiesen op middelhoog vuur met de kant van het vel naar onder ca. 3 minuten (met deksel). Draai de spiesen en braad ze nog ca. 1 minuut. Leg de spiesen op een bord en houd ze warm.

Stap 4

Giet de resterende olie uit de pan. Giet de yakitorisous (of Kikkoman saus voor rijst) in de pan en verwarm. Doe de spiesen weer in de pan en schud, zodat de spiesen volledig met de saus bedekt zijn.

Stap 5

Leg de spiesen op een bord, bestrooi ze met shichimi (of chili) en serveer ze.

Stap 6

Bij de bereiding zonder Kikkoman yakitori-saus (of Kikkoman saus voor rijst):

Tot en met het braden is de bereiding van de spiesen hetzelfde. Giet de resterende olie uit de pan. Doe de bruine suiker en het mineraalwater in de pan en laat koken tot de suiker is opgelost. Doe de sojasaus erbij en laat koken tot de saus licht dikvloeibaar is.

Doe de spiesen weer in de pan en schud, zodat de spiesen volledig met de saus bedekt zijn.

Leg de spiesen op een bord, bestrooi ze met shichimi (of chili) en serveer ze.