KIKKOMAN

Spiedini di fegato di pollo alla griglia

Tempo totale **15 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
513 kJ / 122 kcal

Grassi: **4,1 g** Proteine: **14 g**
Carboidrati: **6,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

240 g	di fegato di pollo
6 cucchiai	Salsa Yakitori - Condimenti e Marinate Kikkoman
oppure	
4 cucchiai	Salsa di Soia dolce Kikkoman
oppure salsa per spiedini di fegato di pollo:	
1 cucchiaio	di miele
2 cucchiai	di vino rosso
2,5 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaio	di olio vegetale
0,5 cucchiaio	di Sansho (o pepe bianco)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1. Rimuovere i vasi sanguigni e i coaguli di sangue dal fegato di pollo, lavarlo, tamponarlo e tagliarlo in pezzi di circa 15 g, quindi infilare sugli spiedini.
   Scaldare un po' di olio vegetale in padella e cuocere gli spiedini di fegato di pollo a fuoco medio per circa 3 minuti con il coperchio. Girare gli spiedini e proseguire la cottura per circa 1 minuto. Disporre gli spiedini su un piatto e tenere in caldo.
   Gettare l'olio residuo nella padella.
   Aggiungere la salsa Yakitori (o salsa di soia dolce Kikkoman) e scaldare. Rimettere gli spiedini in padella e agitare fino a coprirli completamente con la salsa.
   Disporre gli spiedini su un piatto, cospargere con sansho (o pepe bianco) e servire.

Passaggio 2

Preparazione senza salsa Yakitori Kikkoman / salsa di soia dolce Kikkoman:

1. Per la cottura, la preparazione degli spiedini rimane identica. Gettare l'olio residuo nella padella. Aggiungere il miele e il vino rosso e far sbollentare fino a far sciogliere lo zucchero. Aggiungere la salsa di soia e far cuocere fino ad ottenere una salsa leggermente densa.
2. Rimettere gli spiedini in padella e agitare fino a coprirli completamente con la salsa.

3. Disporre gli spiedini su un piatto, cospargere con sansho (o pepe bianco) e servire.