KIKKOMAN

Spiedini di pollo e cipollotti alla griglia

Tempo totale **20 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
501 kJ / 119 kcal

Grassi: **4,6 g** Proteine: **11,6 g**
Carboidrati: **7,4 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

200 g	di carne di pollo senza ossa (es. dalla coscia o dal petto)
1	cipollotto
6 cucchiai	Salsa Yakitori - Condimenti e Marinate Kikkoman
oppure:	
4 cucchiai	Salsa di Soia dolce Kikkoman
oppure salsa per gli spiedini di pollo e cipollotti:	
2 cucchiai	di zucchero di canna
2,5 cucchiai	di acqua minerale
2,5 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaio	di olio vegetale
0,5 cucchiaino	di shichimi (o chili)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare il pollo a pezzi di circa 15 g. Pulire, lavare i cipollotti e tagliarli a pezzetti lunghi circa 3 cm.

Passaggio 2

Preparare gli spiedini infilando in sequenza pollo → cipollotto → pollo → cipollotto → pollo (la pelle del pollo deve essere rivolta verso l'alto).

Passaggio 3

Scaldare un po' di olio vegetale in padella e cuocere gli spiedini a fuoco medio con il lato della pelle rivolto verso il basso per circa 3 minuti (con coperchio). Girare gli spiedini e proseguire la cottura per circa 1 minuto. Disporre gli spiedini su un piatto e tenere in caldo.

Passaggio 4

Gettare l'olio residuo nella padella. Aggiungere la salsa Yakitori (o salsa di soia dolce Kikkoman) e scaldare. Rimettere gli spiedini in padella e coprirli completamente con la salsa.

Passaggio 5

Disporre gli spiedini su un piatto, cospargere con shichimi (o chili) e servire.

Passaggio 6

Preparazione senza salsa Yakitori Kikkoman /

salsa di soia dolce Kikkoman:

Per la cottura, la preparazione degli spiedini rimane identica. Gettare l'olio residuo nella padella.
Aggiungere lo zucchero di canna e l'acqua minerale e far sbollentare fino a far sciogliere lo zucchero.
Aggiungere la salsa di soia e far cuocere fino ad ottenere una salsa leggermente densa.
Rimettere gli spiedini in padella e coprirli completamente con la salsa.
Disporre gli spiedini su un piatto, cospargere con shichimi (o chili) e servire.