

# Spiedini di tsukune di tacchino

Tempo totale **50 Min** 20 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**992 kJ / 237 kcal**

Grassi: **7,2 g** Proteine: **26,7 g**  
Carboidrati: **15,5 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

### per gli tsukune:

- 500 g** di carne macinata dalla coscia di tacchino
- 2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 3** cipollotti tritati finemente
- 1 cucchiaino** di zenzero, macinato finemente o grattugiato
- 2** spicchi d'aglio schiacciati
- 2,5 cucchiaini** di amido per alimenti

### per la glassa alla soia:

- 50 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 50 ml** di mirin
- 25 ml** di sake (o sherry secco)
- 25 ml** d'acqua
- 2 cucchiaini** di zucchero di canna

### per decorare:

- cipollotti tritati finemente
- Potrebbero servirvi 12 spiedini di legno di medie dimensioni

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Immergere gli spiedini di legno in acqua fredda per almeno 30 minuti affinché non brucino sulla griglia.

### Passaggio 2

Mescolare gli ingredienti per la glassa alla soia in un padellino e cuocere a fuoco medio per 10 minuti fino ad ottenere una riduzione piuttosto densa. Far raffreddare a temperatura ambiente.

### Passaggio 3

Nel frattempo, aggiungere gli ingredienti per gli tsukune in una ciotola ampia. Mescolare per bene con le mani pulite in modo omogeneo. Preparare circa 24 mini polpette. Mettere in frigo per 30 minuti affinché diventino compatte.

### Passaggio 4

Preriscaldare la griglia del forno. Inserire 2-3 polpette su ogni spiedino ammorbidito (a seconda della grandezza dello spiedino) e disporle su una leccarda oliata.

### Passaggio 5

Grigliare gli spiedini per 10-15 minuti, girare di tanto in tanto, ricoprire con glassa abbondante fino a cottura ultimata e a doratura. Prima di servire, cospargere con i cipollotti.