

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 cucchiiai** 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 cucchiiai** 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
- veg oil to grease
- 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.