

# Kızılıcık soslu ızgara tavuk köfte

toplam süre **90 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi 60 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1772 kJ / 424 kcal**

Yağ: **14 gr** Protein: **36 gr**  
Karbonhidrat: **38 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

Et için:

**300 gr** tavuk kıyması  
**1** yumurta  
**3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu  
**2 tatlı kaşığı** zahter  
**1 tutam** toz biber  
**1 tutam** karabiber  
**1,5 yemek kaşığı** galeta unu

Kızılıcık sosu:

**100 gr** kızılıcık  
**2 yemek kaşığı** Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos  
**1 tatlı kaşığı** portakal kabuğu rendesi  
**1 yemek kaşığı** limon suyu  
**1 tutam** kuru kekik  
**1** acı biber (tercihe bağlı)

Ek olarak:

Yağlamak için 1 yemek kaşığı yağ

## HAZIRLANIŞ

Adım 1

**300 gr** tavuk kıyması - **1** yumurta - **3 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 tatlı kaşığı** zahter - **1 tutam** toz biber - **1 tutam** karabiber - **1,5 yemek kaşığı** galeta unu  
Tavuk kıymasını yumurtasını, Kikkoman Soya Sosu ve baharatlarla karıştırın. Galeta ununu ekleyin. Ardından kolayca yoğrulacak kıvama gelene kadar karıştırmaya devam edin.

Adım 2

Ellerinizi nemlendirin. Hazırladığınız karışımdan, 3 cm çapında köfteler hazırlayın. Köfteleri 3,4 ya da 5'li gruplar halinde şişe takın ve 1 saat buzdolabında bekletin.

Adım 3

**100 gr** kızılıcık - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Ballı Teriyaki Barbekü Sos - **1 tatlı kaşığı** portakal kabuğu rendesi - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 tutam** kuru kekik - **1** acı biber (tercihe bağlı)  
Kızılıcıkları Kikkoman Teriyaki BBQ-Sauce Honey, portakal kabuğu rendesi, limon suyu ve kekikle karıştırın. Tadını zenginleştirmek için, dilerseniz bir acı biber de ekleyebilirsiniz.

Adım 4

Yağlamak için 1 yemek kaşığı yağ  
Köfteleri, bir fırça yardımıyla yağ ile kaplayın. Sıcak bir tavada her iki tarafını da yaklaşık 5'er dakika kızartın. Daha sonra köftelerin her iki tarafını da yağlayın ve tekrar ızgarada pişirin.

