

Brochettes de dinde Tsukune

durée totale **50 min.** 20 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
992 kJ / 237 kcal

Matières grasses: **7,2 g** Protéines: **26,7 g**
Glucides: **15,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour les Tsukune :

- 500 g** de cuisses de dinde hachées
- 2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 3** oignons nouveau, hachés menu
- 1 càc** de gingembre, haché menu ou râpé
- 2** gousses d'ail, écrasées
- 2,5 càs** de féculé

Pour le glaçage au soja :

- 50 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
- 50 ml** de mirin
- 25 ml** de saké (ou de sherry sec)
- 25 ml** d'eau
- 2 càc** de sucre roux

Pour la garniture :

- Oignons nouveaux, hachés menu
- Huile
- Vous aurez aussi besoin de 12 brochettes en bois de taille moyenne

PRÉPARATION

Étape 1

Faire tremper les brochettes dans l'eau au moins 30 minutes pour qu'elles ne brûlent pas sous le gril.

Étape 2

Mélanger les ingrédients du glaçage au soja dans une petite poêle et laisser mijoter 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié. Laisser refroidir à température ambiante.

Étape 3

Pendant ce temps, mettre les ingrédients des Tsukune dans un grand saladier. Bien malaxer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Former environ 24 mini-fricadelles. Mettre au frais 30 minutes pour qu'elles soient bien fermes.

Étape 4

Préchauffer le gril à feu vif. Enfiler deux ou trois fricadelles sur chaque brochette humidifiée (selon la taille des brochettes) et disposer sur une tôle à pâtisserie huilée.

Étape 5

Faire griller les brochettes 10-15 minutes en les retournant de temps en temps et en les badigeonnant généreusement avec le glaçage jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées. Saupoudrer de rondelles d'oignon avant de servir.

