

Oppskrift

Kushuyaki eller Yakitori



Kushiyaki betyr grillede spyd. På en izakayameny finner du ofte et bredt utvalg av ulike kjøttslag (oftest kylling, storfe og svin), fisk, tofu og grønnsaker. De spises tradisjonelt med hendene, rett fra spydet. Yakitori er kylling på spyd som grilles over kull. Kjøttet er ofte smaksatt med saus eller marinade. Rettene er beregnet til 4 personer som en del av et større måltid. Trespyd må ligge i vann 30 minutter før de skal varmebehandles. Man pensler gjerne spydene med marinaden halvveis under

grillingen. Resten av marinaden kan serveres ved siden av til slutt, sammen med Schichimi togarashi, som er et japansk 7 spice-krydder med bl.a. sesam, appelsinskall, nori, chili og pepper.

1

Marinade

Ha de flytende ingrediensene i en kjele og kok opp. Tilsett sukker og rør til det har løst seg opp.

2

Finsnitt ingefær, vårløk og hvitløk og ha det i gryten. La det småkoke på middels til høy varme til sausen er redusert til det halve, 15-20 minutter. Sausen skal bli tykkere og blank. La den stå i 5 minutter.

3

Sil av sausen og ha den i en bolle. Pensle spydene med marinaden underveis i grillingen og server resten av marinaden ved siden av.

TIPS! Sausen kan oppbevares i over 1 måned i kjøleskapet i en boks med lokk.

4

Spyd med sjampinjong og bacon

Stikk enden på en baconskive ned på spydet. Del soppen i 2 og tre den på spydet. Løft baconet rundt soppen og stikk på en sopp til. Surr baconet videre rundt, ny sopp og gjenta og avslutt med baconet.

5

Grill spydene til de får en fin, gyllen stekeskorpe på alle sider. Pensle med marinaden underveis og krydre med salt og pepper.

TIPS! Har du andre typer sopp, kan du surre bacon rundt selve soppen. Du kan også surre bacon rundt asparges og grille.

6

Spyd med kjempereker

Tin rekene og fjern skallet. Tre reker på trespyd og grill dem. De trenger kort tid på høy varme, etter 30 sekunder kan de snus. Pensle med saus og snu raskt igjen.

7

Spyd med kjøtt

Del kjøtt i biter og tre på spyd. Grill på høy varme, pensle med marinaden underveis og grill til ønsket kjernetemperatur.

8

Spyd med grønnsaker

Del grønnsakene i biter og tre de på spyd. Grill på høy varme, pensle med marinaden underveis og grill til ønsket kjernetemperatur.

TIPS! Biter med tofu er også godt å grille.

9

God saus til grillede grønnsaker

Bland alle ingrediensene godt sammen. Drypp over grillede grønnsaker ved servering.

Produkter i denne oppskriften

Bacon u/Svor Skivet Pk



Kyllingfilet 200-250g Atmos



Svin Indrefilet 1 Fr Pk



Svin Indrefilet 1 Hel Pk



Ingredienser

Marinade

Soyasaus (shoyu)	2 dl
Mirin	1 dl
Sake	1 dl
Riseddik	2 ss
Sukker	1 ss
Ingefær	4-5 cm
Vårløk	5-6 stk
Hvitløksfedd	4 stk

Spyd med sjampinjong og bacon

Sjampinjong	12 stk
Gilde bacon skivet	8 skiver

Marinade (se egen oppskrift)

Spyd med kjempereker

Kjempereker	12 stk
Marinade (se egen oppskrift)	

Spyd med kjøtt

Prior Kyllingfilet	300 g
Gilde indrefilet av svin	300 g

Marinade

Spyd med sjampinjong og bacon

Spyd med kjempereker

Spyd med kjøtt

Spyd med grønnsaker

God saus til grillede grønnsaker

Gilde mørbrad (eller annen biff)	300 g
----------------------------------	-------

Marinade (se egen oppskrift)	
------------------------------	--

Spyd med grønnsaker

Paprika	2-3 stk
---------	---------

Små rødløk eller stjerneløk	8 stk
-----------------------------	-------

Marinade (se egen oppskrift)	
------------------------------	--

God saus til grillede grønnsaker

Sesamfrø	1 ss
----------	------

Riseddik	1 ss
----------	------

Sesamolje	1 ss
-----------	------

Tørket chili	0,25 ts
--------------	---------

Vårløk, hakket	1 stk
----------------	-------

Soyasaus	4 ss
----------	------

Honning	3 ss
---------	------