

Teriyakimarinad/Teriyaki Marinade

SmartPointsvärde per portion: 1

Ingredienser

Vatten, ljus **sojasås**: **sojasås** (vatten, **sojaböner**, **vete**, salt, alkohol), vatten, socker, salt; mirin (7 %), ingefärspuré (5 %), majsolja, socker, surhetsreglerande medel: citronsyra.

Allergener, se ingredienser i fetstil.

Näringsvärde	Per 100 g	Per port (50 g)
Energi (kcal)	55	28
Fett (g)	<0,5	<0,5
varav mättat fett (g)	<0,1	<0,1
Kolhydrater (g)	12,1	6,1
varav socker (g)	7,3	3,7
Fiber (g)	0,3	0,2
Protein (g)	1,4	0,7
Salt (g)	4,38	2,19

Tillagning

Täck 250 g kyckling- eller kalkonbröst med sås och låt marinera i minst 15 minuter. Förvärm ugnen till 180 °C. Lägg upp köttet på en bakplåt eller i en djupare ugnsfast form täckt med bakplåtspapper. Se till att köttet täcks av såsen och håll resterande sås över köttet så att det inte torkar. Ugnsbaka i 20–25 minuter eller tills det är genomstekt.

Vi jobbar kontinuerligt för att hålla våra produktblad uppdaterade. Det är dock alltid informationen på förpackningen som stämmer.