

# Куриные крылышки в лимонно-перечном соусе барбекю

Общее время 215 мин 10 мин Время подготовки 180 мин Время маринования 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
3612 кДж / 864 ккал

Жиры: **49,3 г** Белки: **49,5 г**  
Углеводы: **49,5 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Ы

4 порции

|               |   |
|---------------|---|
| 2 кг          | куриные крылышки<br>соль  |
| Для маринада: |   |
| 1             | лайм  |
| 1             | чеснок  |
| 6 ст. л.      | Сладкий соевый соус<br>натурального брожения<br>Kikkoman  |
| 2 ст. л.      | кунжутное масло   |
| 2 ст. л.      | оливковое масло<br>свежемолотый черный<br>перец<br>красный перец<br>(средней остроты)<br>молотый перец чили |

Для приготовления кускуса с  
овощами и йогурта с чили:

|            |   |
|------------|---|
| 200 г      | кускус  |
| 2          | розмарин  |
| 1          | баклажан  |
| 1          | кабачок   |
| 300 г      | помидоры черри                                    |
| 1          | лук   |
| 3,5 ст. л. | Соус Терияки Kikkoman<br>с обжаренным<br>чесноком |
| 3 ст. л.   | оливковое масло<br>свежемолотый черный<br>перец   |
| 250 г      | йогурт  |
| 3 ст. л.   | томатный кетчуп                                   |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Куриные крылышки положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить около 20 минут. Слить воду и дать крылышкам остыть. Приготовить маринад. Лайм вымыть в горячей воде и вытереть досуха. Натереть цедру лайма. Затем лайм разрезать пополам и выжать сок. Чеснок очистить и мелко нарезать. В миске перемешать цедру и сок лайма, соевый соус, кунжутное и оливковое масло, чеснок, черный перец, красный перец и молотый перец чили. Куриные крылышки смазать маринадом при помощи кисточки и поставить в холодильник на 2-3 часа.

### Шаг 2

Приготовить кускус, следуя инструкциям на упаковке. Розмарин помыть. Баклажан, кабачок и помидоры также помыть. Обрезать кончики баклажана и кабачка и нарезать их мякоть кубиками. Лук очистить и порезать соломкой. Маринад Teriyaki смешать с маслом и черным перцем. Добавить баклажан, кабачок, помидоры, лук и розмарин, тщательно перемешать.

### Шаг 3

Приготовить соус-дип. Йогурт и кетчуп перемешать, добавить по вкусу молотый перец чили и соевый соус.

**1,5 ст. л.**

молотый перец чили  
Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman

#### **Шаг 4**

Куриные крылышки выложить на гриль и готовить примерно 10-20 минут (если гриль оборудован крышкой, готовить под крышкой). Овощи готовить на гриле вместе с крылышками около 10-15 минут. Кускус и овощи выложить красиво на блюдо, гарнировать йогуртом с чили. Подавать с куриными крылышками.

#### **Шаг 5**