

# Kyllingespyd - med teriyaki sauce

---

2 personer

## Ingredienser:

- 400 gr. kyllingebryst
- [¼ dl. teriyaki sauce](#)
- pommes frites
- Grøn salat



*Fjern fedt og sener fra kyllingen og skær kødet ud i passende stykker. Kom kyllingestykkerne i en pose, der kan lukkes tæt.*

*Lav en [teriyaki sauce](#), lad den køle af. Hæld så marinaden over kyllingestykkerne, luk posen, og massér marinaden godt ind i kyllingen.*

*Lad kyllingen trække på køl i mindst 1 time, men gerne længere.*

*Fordel kyllingen på spyd, og steg dem på grillen 5 minutter på hver side.*

*Alternativt kan de lægges på en bradepande med bagepapir, og bages i ovnen ved 210° i 10-15 minutter - til kyllingen akkurat er gennemstegt.*

*Server spyddene med en god grøn salat og pommes frites til.*

*God appetit!*