

Hawaiian kyckling spett

Jonny · 2026-01-13



Förberedelsetid

Förberedelser 15min tillag 19 mon

Svårt

medelsvårt

Portioner

8 spett

Description

Förberedelsetid: 15 MIN

Temperatur: 200°C

Tillagningstid: 19 MIN

8 PORTIONER: 8

Ingredienser

- **450 g** kycklingbröst, benfria och skinnfria, skurna i 2.5 cm stora bitar
- **0.5** ananas, skalad, urkärnad, skuren i 2.5 cm stora bitar
- **1** stor röd och grön paprika av varje, skuren i 2.5 cm stora bitar
- **1** medelstor rödlök, skuren i 2.5 cm stora bitar
- **1** msk olivolja
- **0.5** dl ketchup
- **0.5** dl farinsocker
- **0.3** dl sojasås
- **0.3** dl ananasjuice
- **2** msk sesamolja
- **4** vitlöksklyftor, finhackade
- **1** klick ingefära (2.5 cm), finriven
- **1** tsr risvinäger

Instruktioner

1. 1. Blötlägg 8 till 10 träspett i vatten i minst
2. 30 minuter.
3. 2. Trä spett med kyckling, ananas, paprika och rödlök, varva ingredienserna jämnt. 3. Pensla spetten med olivolja och krydda med salt
4. och peppar.
5. 4. Välj det förinställda programmet Förvärm för att förvärma air fryern.
6. 5. Arbeta i omgångar och placera hälften av spetten i air fryern.
7. 6. Välj Förvärmningsprogrammet igen och ställ in temperaturen
8. till 200 °C och tiden till 12 till 14 minuter. Tryck sedan Start/Stopp för att tillaga tills de är helt genomkokta. Upprepa med resterande spett.
9. 7. Under tiden, blanda resterande ingredienser i en
10. liten kastrull på medelvärme. Sjud tills såsen
11. tjocknar, cirka 5 minuter.
12. 8. Pensla såsen över spetten och servera.
13. 9. Tips- Överbliven sås kan förvaras i kylskåp i en lufttät behållare i upp till 1 vecka