

Chicken & Chips

Czas ogółem **210 min** 30 min Czas przygotowania **180 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.856 kJ / 443 kcal

Tłuszcz: **17,7 g** Białko: **23,7 g**
Węglowodany: **45,8 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

2	ząbki czosnku
1	kawałek imbiru (około 2 cm)
400 g	filetu z piersi kurczaka
4 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	cukru
	Świeżo zmielony czarny pieprz
60 g	mąki kukurydzianej
500 g	frytek
	Tłuszcz do smażenia we frytkownicy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Czosnek obierz i drobno posiekaj. Obierz imbir i drobno zetrzyj. Umyj kurczaka, osusz i pokrój na kawałki wielkości około 3 x 3 cm. Zmieszaj z sosem sojowym, 2 łyżkami stołowymi wody, cukrem, czosnkiem i imbirem. Odstaw do zamarynowania na 3 godziny.

Krok 2

Wyjmij kurczaka z marynaty. Osusz, dopraw pieprzem i obtocz w mące kukurydzianej.

Krok 3

Usmaż kurczaka i frytki we frytkownicy, aż staną się chrupiące. Podawaj z keczupem.