

Poke Bowl z chrupiącym kurczakiem

Czas ogółem **27 min** 15 min Czas przygotowania **12 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

1	roztrzepane jajko
200 g	<u>Kikkoman Panko -</u> <u>Chrupiąca panierka w</u> <u>japońskim stylu</u>
0,5	małej kapusty szpiczastej
2	awokado
200 g	strąków edamame (obrane ziarna)
2 łyżki	<u>Sos Do Dañ Poke Z</u> <u>Sosem Sojowym I Olejem</u> <u>Z Prażonych Ziaren</u> <u>Sezamu Kikkoman</u>
1	limonka
200 g	sushi lub ryżu jaśminowego
1	czerwona cebula
50 ml	octu
50 ml	wody
50 ml	cukru
4	filety z kurczaka
3 łyżki	mąki pszennej
2 łyżeczki	curry w proszku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Poczekać, aż nieco ostygnie, a następnie rozdzielić go na 4 miseczki.

Krok 2

Cebulę pokroić w piórka. Zagotować wodę, ocet i cukier, dodać pokrojoną cebulę i gotować przez minutę. Zdjąć z ognia i pozostawić cebulę w gorącej wodzie jeszcze na co najmniej 15 minut.

Krok 3

Rozbić filety z kurczaka do uzyskania równomiernych plastrów o grubości ok. 1 cm. Filety z kurczaka oprószyć z obu stron mąką oraz doprawić solą, pieprzem i curry. Filety obtoczyć w roztrzepanym jajku, a następnie w tartej bułce. Kurczaka smażyć w oleju po 5 minut z każdej strony. Wyłożyć mięso na papierowy ręcznik, aby usunąć nadmiar tłuszczu, a następnie pokroić w plastry.

Krok 4

Ziarna edamame blanszować przez minutę. Kapustę pokroić w cienkie plasterki i wymieszać z sosem Poke Kikkoman. Awokado pokroić w plastry.

Krok 5

Kapustę, awokado, ziarna edamame, zamarynowaną cebulkę i kurczaka wyłożyć na ryż. Podawać w towarzystwie sosu Poke Kikkoman

i pokrojonej w ósemki limonki.