KIKKOMAN

Proste kotlety schabowe z azjatyckim sosem imbirowym

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **60 min** Czas marynowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.593 kJ / 380 kcal

Tłuszcz: **22 g** Białko: **31,7 g**
Węglowodany: **10,6 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4 łyżki	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
4 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka	tartego imbiru
4 łyżki	sake (lub białego wina)
600 g	schabu wieprzowego (po 150 g każdy)
	olej do smażenia

Do dekoracji

4	łodyżki zielonych szparagów
4	dymki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umieść mirin, sos sojowy, tarty imbir i sake razem z mięsem w woreczku do zamrażania i marynuj mięso przez około 1 godzinę w temperaturze pokojowej.

Krok 2

Umyj i zblanszuj zielone szparagi i dymki.

Krok 3

Wyjmij kawałki mięsa z marynaty i osusz je. Odstaw marynatę.

Krok 4

Włóż zamarynowane kotlety na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smaż przez ok. 3 minuty na średnim ogniu. Gdy z jednej strony będą dobrze skarmelizowane, obróć je na drugą stronę na kolejne 3 minuty. Zmniejsz ogień, dodaj marynatę i podgrzewaj mięso przez 2 minuty do zredukowania płynu. Kiedy sos będzie gęsty i lśniący, udekoruj kotlety warzywami i podawaj.