KIKKOMAN

Roladki ryżowe z kurczakiem i porem

Czas ogółem **30 min** **5 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.900 kJ / 454 kcal

Tłuszcz: **6,3 g** Białko: **23,1 g**
Węglowodany: **79,5 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g	japońskiego ryżu do sushi
4	arkusze nori
1 łyżka	oleju roślinnego
2	pory (biała część), pokrojone w plasterki
2	piersi kurczaka bez skóry, cienko pokrojone
1	duży ząbek czosnku, rozgnieciony
6 łyżki	Sos Teriyaki BBQ z miodem Kikkoman
1	marchewka, obrana i starta
2 łyżeczki	prażonego sezamu
1 garść	świeżych liści szpinaku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Umyć ryż, aż woda zrobi się przezroczysta. Wsypać ryż do garnka o grubym dnie i zalać 330 ml wody. Zagotować i przykryć garnek pokrywką. Gdy woda zacznie się intensywnie gotować, zmniejszyć temperaturę na najniższy poziom i gotować ryż na wolnym ogniu przez 12 minut. Nie zdejmując pokrywki, wyłączyć kuchenkę i pozostawić ryż na 10 minut, aby naciągnął. Zdjąć pokrywkę i rozluźnić ryż widelcem.

Krok 2

W czasie gdy ryż się gotuje, rozgrzać olej w na dużej patelni, dodać por i smażyć przez 5 minut. Następnie dodać kurczaka. Kontynuować smażenie przez 3-4 minuty, dodać czosnek i sos Kikkoman barbecue teriyaki z miodem. Smażyć jeszcze przez 2-3 minuty, aż sos będzie gorący. Dodać startą na wiórki marchewkę.

Krok 3

Ryż rozłożyć na arkuszach nori. Na jednej połowie nori ułożyć szpinak oraz mieszankę kurczaka z porem. Posypać sezamem. Składając drugą część arkusza nori, przykryć całość i powstałą w ten sposób „kanapkę" pokroić na 4 kawałki. Na koniec zwinąć kawałki w ruloniki i voilà!