

Tajski ryż z kurczakiem (Khao Man Gai)

Czas ogółem **45 min** 15 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
4.368 kJ / 1.044 kcal

Tłuszcz: **22 g** Białko: **73,5 g**
Węglowodany: **129,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2 łyżki	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
30 g	czerwonej cebuli
15 g	świeżego imbiru
5 g	czosnku
300 g	ryżu
300 ml	wody
1 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
3 szczypty	czarnego pieprzu
400 g	piersi lub uda z kurczaka, ze skórą, bez nadmiaru tłuszczu
3 łyżki	<u>Sos Teriyaki BBQ Kikkoman w koreańskim stylu</u>
2 łyżeczki	sosu rybnego
1 łyżeczka	soku z limonki
1	dymka
3	gałązki kolendry
1	ogórek
3	pomidorki koktajlowe

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **30 g** czerwonej cebuli - **15 g** świeżego imbiru - **5 g** czosnku

Cebulę i czosnek pokrój w cienkie plasterki o grubości około 1 mm. Imbir pokrój w 1 mm plasterki, a następnie w cienkie zapałki. Na patelni rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman. Dodaj cebulę, imbir i czosnek i smaż, aż się zrumienią. Zdejmij z ognia i przecedź przez sitko, oddzielając olej od podsmażonych składników. Odstaw jedno i drugie.

Krok 2

300 g ryżu

Przepłucz ryż i dokładnie go odcedź. Na patelni rozgrzej odcedzony olej z kroku 1. Dodaj ryż i delikatnie podsmaż, aż stanie się lekko szklisty, uważając, aby go nie przypalić.

Krok 3

300 ml wody - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **3 szczypty** czarnego pieprzu - **400 g** piersi lub uda z kurczaka, ze skórą, bez nadmiaru tłuszczu

Przełóż ryż z kroku 2 do ryżowaru. Dodaj wodę i Sos sojowy Kikkoman i delikatnie wymieszaj. Dopraw kurczaka pieprzem i ułóż go na ryżu skórą do góry. Gotuj w trybie szybkiego gotowania.

Krok 4

3 łyżki Sos Teriyaki BBQ Kikkoman w koreańskim stylu - **2 łyżeczki** sosu rybnego - **1 łyżeczka** soku z limonki - **1** dymka - **3** gałązki kolendry
Oddziel listki kolendry od łodyg. Łodygi i dymkę drobno posiekaj i wymieszaj z Sosem Teriyaki BBQ

Kikkoman w stylu koreańskim, sosem rybnym i sokiem z limonki. Listki kolendry odłóż do dekoracji.

Krok 5

1 ogórek - **3** pomidorki koktajlowe - Odłożone listki kolendry

Kiedy ryż będzie gotowy, ostrożnie wyjmij kurczaka z ryżowaru. Delikatnie spulchnij ryż łopatką, a następnie zamknij pokrywę i pozostaw go w trybie „Keep Warm” na 5 minut. Kurczaka odstaw na 5 minut, a następnie pokrój w plastry. W międzyczasie pokrój ogórka w plasterki, a pomidorki koktajlowe na połówki. Przełóż ryż do misek, na wierzchu ułóż pokrojonego kurczaka i posyp cebulą, imbirem i czosnkiem z kroku 1 oraz listkami kolendry. Danie podawaj z ogórkiem, pomidorkami i sosem z kroku 4 na boku.