

Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Soslu Pilavüstü Tavukgöğsü

toplam süre **45 dak.** 45 dak. hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.214 kJ / 290 kcal

Yağ: **6,2 gr** Protein: **25,6 gr**
Karbonhidrat: **30,9 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

200 gr	pirinç (= yaklaşık 600 gr hazır pişmiş)
	tuz
1	küçük pırasa
2 yemek kaşığı	bitkisel yağ
500 gr	tavuk göğsü filetosu
4 yemek kaşığı	patates nişastası
20 ml	Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu
1	Nori yaprağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Pilav, paketin üzerinde yazılı şekilde tuzlu suda hazırlanır ve sıcak tutulur. Pırasa temizlenir, yıkanır, yaklaşık 1 cm kalınlığında çapraz şekilde dilimlere doğranır ve 1 çay kaşığı kızgın yağda hafif sotelenir.

Adım 2

Tavuk göğsü yıkanır, kurulanır, yaklaşık 7-8 mm kalınlığında dilimlere doğranır, üzerine nişasta serpilir ve kalan kızdırılmış yağda her iki taraftan yaklaşık 2-3 dakika kızartılır, Teriyaki Sos ilave edilir ve et yaklaşık 1 dakika glaze edilir.

Adım 3

Nori yaprağı ince şeritler halinde kesilir. Pilav, kâselere alınır, üzerine pırasa ve tavuk göğsü koyulur, kızartma sosu damlatılır ve Teriyaki tavuk, Nori yaprağı şeritleriyle süslenip servis edilir.