

Kara age – Soya Sosunda Marine Edilmiş Tavuk Parçaları

toplam süre **45 dak.** 20 dak. hazırlık süresi **25 dak.** marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.943 kJ / 464 kcal

Yağ: **30,1 gr** Protein: **37,5 gr**
Karbonhidrat: **6,3 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

500 gr	tavuk budu (kemiksiz)
1 yemek kaşığı	rendelenmiş zencefil
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
30 ml	beyaz şarap (tatlı)
	bir yumurtanın beyazı
	biraz patates unu
	kızartma yağı
0,25 demet	taze maydanoz
1	limon

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Tavuk budu, yaklaşık 3 cm küpler şeklinde doğranıp zencefil, doğal fermente soya sosu ve beyaz şarapla birlikte buzdolabı poşetine konulur. Malzemeler, parmak uçlarıyla poşetin dışından karıştırılır. Tavuk eti, yaklaşık 20-30 dakika poşette bekletildikten sonra çıkartılır ve dikkatlice bastırarak kurulanır. Bir kabin içinde hafif çırpılmış yumurta beyazıyla karıştırılır ve patates ununa bulanır. Sıvı yağ tavada kızdırılıp (170-180°C) tavuk parçaları çıtır çıtır olana kadar 3 – 4 dakika kızartılır. Pişen tavuk parçaları tabağa alınır ve limon ve maydanozla süslenir. Yemeden önce etin üzerine biraz taze limon sıkılabilir.