

# Kara age – Soya Sosunda Marine Edilmiş Tavuk Parçaları

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

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**1943 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** rendelenmiş zencefil  
**kaşığı**  
**4 yemek** Kikkoman Doğal Olarak  
**kaşığı** Fermente Soya Sosu  
**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 kabın 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.