

Аранчини с курицей и имбирём

Общее время 40 мин 40 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
1636 кДж / 391 ккал

Жиры: 16,1 г Белки: 9,8 г
Углеводы: 50,8 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

6 порции

| | |
|----------------------------------|--|
| 200 г | риса для суши |
| 1 л | растительного масла |
| 2 | куриных окорочка, только мякоть без кости, мелко измельченная |
| 1 ст. л. | свежего имбиря, тертого |
| 1 | стрелка зеленого лука, мелко нарезанного |
| 1,5 ст. л. | Соевый соус натурального брожения Kikkoman |
| 0,5 ст. л. | коричневого сахара |
| Для соуса для глазировки: | |
| 75 г | муки |
| 2 | яйца, слегка взбитых |
| 100 г | панировочных сухарей |
| Для дип-соуса: | |
| 4 ст. л. | Соевый соус натурального брожения Kikkoman |
| 2 | стрелки зеленого лука, мелко нарезанного для сервировки |
| 1 ч. л. | имбиря, мелко порубленного |
| 2 ст. л. | рисового уксуса |
| 1 ч. л. | хлопьев из перца чили, по желанию |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Сварить рис для суши с соблюдением указаний на упаковке, выложить тонким слоем на большой тарелке и дать охладиться.

Шаг 2

Разогреть 1 ч. л. растительного масла в сковороде с антипригарным покрытием и обжарить на нем куриное мясо в течение 5–10 минут до готовности. Добавить имбирь, зеленый лук, соевый соус и сахар. Уменьшить огонь и готовить еще несколько минут, чтобы глазировать курицу в соусе. Остудить.

Шаг 3

Смочить руки водой (для предотвращения прилипания), взять пригоршню риса, распределить его в ладони в форме лепешки. В центр положить 1/2 ч. л. куриной начинки, соединить края рисовой лепешки вокруг начинки. Осторожно сформировать шарик. Если шарик из риса рассыпается, попробуйте брать больше риса, предварительно слегка помяв его, чтобы добиться склеивания рисинок. Периодически мыть руки, чтобы смывать крахмал. Тогда рис не будет прилипать к рукам.

Шаг 4

Готовые шарики выкладывать на смазанный растительным маслом противень или

разделочную доску, обернутую пищевой пленкой. В результате должны получиться примерно 18–20 рисовых шариков размером с мячик для настольного тенниса. Перед фритированием поставить минимум на 30 минут в холодильник.

Шаг 5

Заполнить половину кастрюли растительным маслом, разогреть до 180°C или до температуры, при которой кусочек хлеба обжаривается за 30 секунд.

Шаг 6

В трех отдельных плоских тарелках приготовить муку, яйцо и панировочные сухари. Панировать рисовые шарики сначала в муке, затем в яйце и, в завершение, в панировочных сухарях.

Шаг 7

Шарики (около 5 штук за один раз) осторожно положить в растительное масло и 5–6 минут обжаривать во фритюре до образования румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце, дать стечь маслу. В это время фритировать оставшееся количество рисовых шариков.

Шаг 8

Смешать ингредиенты для дип-соуса и подать его с аранчини на стол. По желанию посыпать нарезанным зеленым луком.