

Kara age – Курица маринованная в соевом соусе

Общее время 45 мин 20 мин Время подготовки 25 мин Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):

1943 кДж / 464 ккал

Жиры: **30,1 г** Белки: **37,5 г**

Углеводы: **6,3 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

500 г	филе мяса курицы
1 ст. л.	измельченного имбиря
4 ст. л.	Соевый соус натурального брожения Kikkoman
30 мл	белого сладкого вина
1	яйцо картофельный крахмал растительное масло для жарки
0,25 пучок	свежей петрушки
1	лимон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Порезать филе курицы кусочками размером примерно 3см.

Шаг 2

Залить курицу натурально сваренным соевым соусом Kikkoman, белым вином, добавить имбирь, интенсивно перемешать и поставить в холодильник на 20-30 мин.

Шаг 3

Затем достать курицу из холодильника, промакнуть излишнюю влагу салфеткой. Взбить яйцо в миске, обмакнув кусочки курицы в нем. Далее обвалять кусочки курицы в крахмале и выложить на смазанную маслом, предварительно разогретую сковороду (170-180°C). Жарить примерно 3 - 4 минут до появления корочки и полной готовности. Когда курица будет готова, разложить кусочки куриного филе на тарелку и украсить зеленью петрушки и ломтиками лимона. Можно полить кусочки курицы лимонным соком по вкусу.