KIKKOMAN

Хрустящая курица с арахисовой пастой

Общее время **60 мин** **15 мин** Время подготовки **45 мин** Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4	куриных бедра с костью или без (всего 500–600 г)
4 ст. л.	растительного масла
75 г	арахисовой пасты кранчи
6 ст. л.	вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом
4 ст. л.	панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей
2	красных луковицы
1	маленький красный болгарский перец
1	маленький жёлтый болгарский перец
250 г	соцветий брокколи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

4 куриных бедра с костью или без (всего 500–600 г) - **2 ст. л.** растительного масла
Обжарьте куриные бёдра кожей вниз в воке с небольшим количеством масла на среднем огне в течение 20 минут. Переверните и обжаривайте еще 5 минут.

Шаг 2

75 г арахисовой пасты кранчи - **6 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом **4 ст. л.** панко Kikkoman - хрустящих панировочных сухарей
Разогрейте духовку до 220°C (режим «гриль с конвекцией»). Смешайте арахисовую пасту и вок-соус Терияки Kikkoman. Поместите куриные бёдра в жаропрочную форму, смажьте смесью вок-соуса и и арахисовой пасты и посыпьте панко Kikkoman. Сбрызните панировочные сухари жиром из вока.

Шаг 3

2 красных луковицы - **1** маленький красный болгарский перец - **1** маленький желтый болгарский перец
Очистите лук и нарежьте его дольками так, чтобы корневая часть держала кусочки лука вместе. Нарежьте перцы на кусочки по 3 см.

Шаг 4

2 ст. л. растительного масла - **250 г** соцветий брокколи - **4 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом
Добавьте лук и перцы в вок с 2 ст. л. растительного масла и обжарьте на среднем огне 5 минут. Добавьте брокколи и готовьте ещё 5 минут. Сбрызните вок-соусом Терияки

Kikkoman.

Шаг 5

Пока овощи жарятся, поместите куриные бедра в духовку (на вторую полку сверху) и готовьте до золотистого цвета. Это займёт от 4 до 6 минут в зависимости от вашей духовки. Следите за ними внимательно — как только панировочные сухари начнут подрумяниваться, они могут быстро подгореть! Подавайте курицу с овощами.