KIKKOMAN

Курица Терияки с разноцветным салатом

Общее время **25 мин** **10 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 376 кДж / 328 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

4	куриных грудки
6 ст. л.	маринада Терияки Kikkoman
2 ст. л.	подсолнечного масла
	несколько листьев салата айсберг, нарезанных соломкой
1	оранжевый сладкий перец, нарезанный соломкой
6	редисок, нарезанных тонкими кружками
8	помидоров черри, разрезанных пополам
0,25	огурца, нарезанного кружками
2 ст. л.	рисового уксуса
2 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ст. л.	меда
2 ст. л.	подсолнечного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Ополоснуть куриные грудки в воде, высушить бумажным полотенцем и сделать неглубокие надрезы с одной стороны на расстоянии примерно 1 см. Выложить в глубокую посуду, залить соусом-маринадом Teriyaki, закрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник для маринования на ночь.

Шаг 2

Слить в отдельную посуду маринад из мяса. Выложить куриные грудки на сковороду надрезанной стороной, предварительно сильно разогрев в ней 2 ст. л. масла, поджарить их, а затем продолжать готовить на среднем огне еще примерно 5 минут. Уменьшить огонь, перевернуть куриные грудки, добавить отлитый маринад и готовить еще 10 минут, накрыв крышкой. Снять крышку и готовить еще примерно 5 минут до загустения соуса.

Шаг 3

Смешать уксус, соевый соус и мед с оставшимся маслом. Выложить салат, сладкий перец, редиску, помидоры и огурец на тарелки и полить сверху салатной заправкой. Куриные грудки порезать на кусочки, выложить на салат и подать на стол.