KIKKOMAN

Роллы с курицей и луком-пореем

Общее время **30 мин** **5 мин** Время подготовки **25 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 900 кДж / 454 ккал

Жиры: **6,3 г** Белки: **23,1 г**
Углеводы: **79,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

300 г	риса для суши
4	листа водорослей нори
1 ст. л.	растительного масла
2	стебля лука-порея, нарезанного кольцами
2	куриные грудки без кожи, порезанные на тонкие кусочки
1	большой зубчик чеснока, раздавленный
6 ст. л.	барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом и вкусом копчения
1	морковь натертая на терке
2 ч. л.	поджаренного кунжута
1 горсть	листьев свежего шпината

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Промыть рис для суши несколько раз, пока стекающая вода не станет прозрачной. Положить рис в кастрюлю с толстым дном и залить 330 мл воды. Довести до кипения и накрыть крышкой. Как только вода закипит, убавить огонь до минимума и варить рис 12 минут. Затем выключить огонь и дать рису настояться еще 10 минут в кастрюле с накрытой крышкой. Снять крышку и разрыхлить рис вилкой.

Шаг 2

Пока варится рис, разогреть масло в большой сковороде и обжарить в нем лук-порей в течение 5 минут. Затем добавить курицу. Готовить 3–4 минуты, добавить чеснок и барбекю-соус Kikkoman Teriyaki с медом, затем готовить еще 2–3 минуты до загустения соуса. Добавить натертую морковь.

Шаг 3

Выложить рис на лист нори, а сверху положить шпинат и курицу с луком-пореем. Посыпать кунжутом. Закрутить ролл, разрезать на части и подать на стол.