

# Роллы с курицей и луком-пореем

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

Пищевая ценность (на порцию):  
**1900 кДж / 454 ккал**

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

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

4 порции

<b>300 г</b>	риса для суши
<b>4</b>	листа водорослей нори
<b>1 ст. л.</b>	растительного масла
<b>2</b>	стебля лука-порея, нарезанного кольцами
<b>2</b>	куриные грудки без кожи, порезанные на тонкие кусочки
<b>1</b>	большой зубчик чеснока, раздавленный
<b>6 ст. л.</b>	Барбекю-соус Терияки Kikkoman с медом
<b>1</b>	морковь натертая на терке
<b>2 ч. л.</b>	поджаренного кунжута
<b>1 горсть</b>	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.