

Тайский рис с курицей (Као Ман Гай)

Общее время 45 мин 15 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

4 368 кДж / 1 044 ккал

Жиры: 22 г Белки: 73,5 г

Углеводы: 129,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

2 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
30 г	красного лука
15 г	свежего имбиря
5 г	чеснока
300 г	риса
300 мл	воды
1 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
3 щепотки	черного перца
400 г	куриной грудки или бедра с кожей, без лишнего жира
3 ст. л.	<u>барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски</u>
2 ч. л.	рыбного соуса
1 ч. л.	сока лайма
1	зеленый лук
3	веточки кинзы
1	огурец
3	помидора черри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута - 30 г красного лука - **15 г** свежего имбиря - **5 г** чеснока

Тонко нарежьте красный лук и чеснок ломтиками толщиной около 1 мм. Нарежьте имбирь ломтиками толщиной 1 мм, а затем порежьте на тонкие соломки. Добавьте кунжутное масло Kikkoman, красный лук, имбирь и чеснок в сковороду. Обжарьте до золотистого цвета. Снимите с огня и процедите через сито, отделив ароматизированное масло от обжаренного лука, имбиря и чеснока. Отложите и то, и другое в сторону.

Шаг 2

300 г риса

Промойте рис и хорошо его просушите. На сковороде разогрейте отцеженное ароматизированное масло, приготовленное в шаге 1. Добавьте рис и обжаривайте на медленном огне, пока он не станет слегка прозрачным, но не подгорел.

Шаг 3

300 мл воды - **1 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman** - **3 щепотки** черного перца - **400 г** куриной грудки или бедра с кожей, без лишнего жира
Переложите рис из шага 2 в рисоварку. Добавьте воду и соевый соус Kikkoman и слегка перемешайте. Приправьте курицу черным перцем и положите ее кожей вверх на рис. Готовьте в режиме быстрого приготовления.

Шаг 4

3 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски - **2 ч. л.** рыбного соуса - **1 ч. л.** сока лайма - **1** зеленый лук - **3** веточки кинзы
Отделите листья кинзы от стеблей. Мелко нарежьте зеленый лук и стебли кинзы. Смешайте их с барбекю-соусом Терияки Kikkoman, рыбным соусом и соком лайма. Листья кинзы оставьте для украшения.

Шаг 5

1 огурец - **3** помидора черри - Отложенные листья кинзы
Как только рис приготовится, аккуратно выньте курицу из рисоварки. Аккуратно разрыхлите рис лопаткой, затем закройте крышку и оставьте на режиме «Поддержание тепла» на 5 минут. Дайте курице постоять 5 минут перед нарезкой. Тем временем нарежьте огурец кружками, а помидоры черри разрежьте пополам. Для подачи разложите рис по тарелкам, сверху выложите нарезанную курицу и украсьте обжаренным луком, имбирем, чесноком из шага 1 и листьями кинзы. Подавайте с огурцом, помидорами и соусом из шага 4.