

## Co na obiad: Kurczak teriyaki wg Piotra Ogińskiego



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Ryż:

ryż do sushi	150 g
woda	180 ml

**Sól morska jodowana Prymat w młynku**

#### Sos teriyaki:

sos sojowy	125 ml
ocet ryżowy	100 ml
sake	100 ml
cukier	35 g
Imbir mielony Prymat	1 łyżeczka
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
chili Prymat	1/2 łyżeczka

#### Kurczak teriyaki:

pierś z kurczaka	300 g
mąka ziemniaczana	do obtaczania
olej do smażenia	
sos teriyaki	1/2

#### Surówka:

zielona cebulka	2 sztuki
-----------------	----------

<b>biała część pora</b>	1/2
<b>marchewki</b>	2 sztuki
<b>sok z limonki</b>	1/4
<b>olej sezamowy</b>	20 ml
<b>Sól morską jodowaną Prymat w młynku</b>	do smaku

**Dodatki:**

**czarny sezam** prażony

**limonka**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**Przygotowanie:**

Ryż do sushi dokładnie wypłucz, minimum 3 razy, aż woda będzie klarowna.

Wypłukany ryż przełóż do garnka, zalej wodą, dopraw solą, przykryj i jak najszybciej zagotuj, po czym zmniejsz ogień na minimum i gotuj przez czas, który zaleca producent na opakowaniu.

W międzyczasie do rondelka wlewamy sos sojowy oraz sake, dodajemy cukier, imbir, chili oraz czosnek, sos chwilę gotujemy, tak by rozpuścił się cukier, po czym odstawiamy do wystygnięcia. Kurczaka kroimy na ok. 3 cm kawałki, obtaczamy w mące ziemniaczanej i smażymy na rozgrzany oleju przez 2 minuty z każdej strony.

Podczas gdy kurczak się smaży w miseczce łączmy zieloną cebulkę, pora oraz marchewkę, całość doprawiamy olejem sezamowym oraz solą i dokładnie mieszamy.

Podsmażonego kurczaka zalewamy sosem teriyaki i dusimy ok 3-4 minuty.

Kiedy wszystko jest gotowe, na talerz układamy ryż, obok kładziemy kurczaka wraz z sosem, na górze układamy sałatkę oraz ćwiartkę limonki, całość posypujemy czarnym sezam.

Smacznego!

**Jeśli uwielbiasz dania kuchni azjatyckiej, koniecznie sprawdź przepis na [łososia teriyaki](#). Polecam!**