KIKKOMAN

Kananugetit ja ranskalaiset

kokonaisaika **210 min** **30 min** esivalmistelut **180 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.856 kJ / 443 kcal

Rasva: **17,7 g** Proteiini: **23,7 g**
Hiilihydraatit: **45,8 g**

AINEKSET

4 annosta

2	valkosipulinkynttä
1	pala inkivääriä (n. 2 cm)
400 g	broilerin rintafileetä
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	sokeria
	vastajauhettua mustapippuria
60 g	maissitärkkelystä
500 g	ranskalaisia
	friteerausöljyä rasvakeittimeen

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori valkosipuli ja silppua hienoksi. Kuori ja raasta inkivääri. Huuhdo broilerin rintafileet, taputtele talouspaperilla kuiviksi ja leikkaa n. 3 x 3 cm:n kokoisiksi paloiksi. Sekoita soijakastike, 2 rkl vettä, sokeri, valkosipuli ja inkivääri keskenään, nosta broileripalat marinadiin ja anna marinoitua n. 3 tuntia.

Vaihe 2

Nosta broileripalat pois marinadista ja taputtele talouspaperilla kuiviksi. Mausta pippurilla ja kääntele tärkkelyksessä.

Vaihe 3

Paista broileripaloja ja ranskalaisia rasvakeittimessä, kunnes ne ovat rapeita ja kullanruskeita. Tarjoa halutessasi ketsupin kanssa.