

Chicken & Chips

Total tid **210 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse **180 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.856 kJ / 443 kcal

Fett: **17,7 g** Protein: **23,7 g**
Kolhydrater: **45,8 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2	vitlösklyftor
1	bit färsk ingefära (ca 2 cm)
400 g	kycklingbröst
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
1 msk	strösocker
	nymalen svartpeppar
60 g	maizena
500 g	pommes frites
	friteringsfett till fritösen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skala och finhacka vitlöken. Skala och riv ingefäran fint. Skölj kycklingbrösten, klappa torrt, skär i ca 3x3 cm stora bitar, blanda med sojasåsen, 2 msk vatten, strösockret, vitlöken och ingefäran och marinera i ca 3 timmar.

Steg 2

Ta upp kycklingbitarna ur marinaden, klappa torrt, smaksätt med peppar och vänd i maizenan.

Steg 3

Friterar kycklingbitarna och pommes fritten krispigt guldbruna i fritösen och servera efter tycke med ketchup.