KIKKOMAN

Kyckling teriyaki köttbullar

Total tid **30 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

INGREDIENSER

2 Portioner

0,5 knippe	perilla (röd eller grön, alternativt: shiso krasse)
1,5	lime
400 g	kycklingfilé
2	vitlöksklyftor, hackade
2 msk	hackad ingefära
2 msk	rapsolja
125 ml	Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök
350 g	kokt japanskt fullkornsris eller brunt ris (genmai)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

0,5 knippe perilla (röd eller grön, alternativt: shiso-krasse) - **1,5** lime - **400 g** kycklingfilé
Plocka av örtbladen och hacka hälften av dem. Riv 2 tsk limeskal, pressa saften från en lime och skär den återstående hälften i klyftor. Skiva kycklingbröstet i tunna strimlor, tärna sedan i små tärningar och hacka ännu finare.

Steg 2

2 vitlöksklyftor, hackade - **2 msk** ingefära, hackad
Knåda kycklingbröstet med limeskal, örter, vitlök och ingefära. Forma till valnötsstora bollar med våta händer.

Steg 3

2 msk rapsolja - **125 ml** Kikkoman Teriyaki woksås med rostad vitlök
Stek köttbullarna i en wokpanna med rapsolja på medelvärme tills de är gyllenbruna på alla sidor, cirka 6 minuter totalt. Sänk värmen till lägsta möjliga nivå, tillsätt Kikkoman Teriyakisås med vitlök och limesaften, täck över och låt sjuda försiktigt i ytterligare 6 minuter.

Steg 4

350 g kokt japanskt fullkornsris eller brunt ris (genmai)
Värm riset och fördela det i skålar. Lägg köttbullarna, såsen och limeklyftorna på riset och garnera med resterande örter.