

Thailändskt kycklingris (Khao Man Gai)

Total tid **45 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
4.368 kJ / 1.044 kcal

Fett: **22 g** Protein: **73,5 g**
Kolhydrater: **129,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2 msk	<u>Kikkoman rostad sesamolja</u>
30 g	rödlök
15 g	färsk ingefära
5 g	vitlök
300 g	ris
300 ml	vatten
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
3 nypa	svartpeppar
400 g	kycklingbröst eller -lår, med skinn, överflödigt fett borttaget
3 msk	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ-sås i koreansk stil</u>
2 ts	fisksås
1 ts	limejuice
1	salladslök
3	kvistar koriander
1	gurka
3	körbärstomater

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 msk Kikkoman rostad sesamolja - **30 g** rödlök - **15 g** färsk ingefära - **5 g** vitlök

Skär rödlöken och vitlöken tunt, cirka 1 mm tjocka. Skiva ingefäran i 1 mm tjocka skivor och skär sedan i fina strimlor. Tillsätt Kikkoman sesamolja, rödlök, ingefära och vitlök i en stekpanna. Fräs tills de är gyllenbruna. Ta bort från värmen och sila genom en sil. Separera den smaksatta oljan från den stekta löken, ingefäran och vitlöken. Ställ åt sidan.

Steg 2

300 g ris

Skölj riset och låt det rinna av väl. Värm den avsilade smaksatta oljan från steg 1 i stekpannan. Tillsätt riset och stek försiktigt tills det blir lätt genomskinligt, var försiktig så att det inte bränns.

Steg 3

300 ml vatten - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **3 nypa** svartpeppar - **400 g** kycklingbröst eller -lår, med skinn, överflödigt fett borttaget
Lägg riset från steg 2 i en riskokare. Tillsätt vatten och Kikkoman sojasås och blanda lätt. Krydda kycklingen med svartpeppar och lägg den med skinnsidan uppåt ovanpå riset. Tillaga med snabbkokningsläge.

Steg 4

3 msk Kikkoman Teriyaki BBQ-sås i koreansk stil - **2 ts** fisksås - **1 ts** limejuice - **1** salladslök - **3** kvistar koriander

Separera korianderbladen från stjälkarna. Skiva salladslöken och korianderstjälkarna fint. Blanda

dem med Kikkoman Teriyaki BBQ-sås i koreansk stil, fisksås och limejuice. Spara korianderbladen till garnering.

Steg 5

1 gurka - **3** körsbärstomater - Sparade korianderblad

När riset är helt kokt, ta försiktigt ut kycklingen ur kokaren. Fluffa försiktigt riset med en spatel, stäng sedan locket och låt det stå på varmhållningsläget i 5 minuter. Låt kycklingen vila i 5 minuter innan du skivar den. Under tiden, skär gurkan i skivor och halvera körsbärstomaterna. För att servera, lägg riset i skålar, lägg den skivade kycklingen ovanpå och garnera med den stekta löken, ingefäran, vitlöken från steg 1 och korianderbladen. Servera med gurka, tomater och sås från steg 4 vid sidan av.