KIKKOMAN

Poulet Teriyaki sur son lit de riz aux graines de sésame grillées

durée totale **45 min.** **45 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.214 kJ / 290 kcal

Matières grasses: **6,2 g** Protéines: **25,6 g**
Glucides: **30,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g	de riz
	sel
1	petit poireau
2 càs	d'huile végétale
500 g	de blanc de poulet
4 càs	de fécule de pomme de terre
20 ml	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
1	feuille de nori

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire le riz dans de l'eau salée et garder au chaud. Trancher le poireau en biseau et le faire étuver dans 1 c. à café d'huile.

Étape 2

Découper le blanc de poulet en morceaux d'environ. 7-8 mm, le saupoudrer de fécule et le faire revenir environ 2 à 3 minutes des deux côtés dans le reste de l'huile chaude. Ajouter la Sauce Teriyaki et mélanger.

Étape 3

Découper la feuille de nori en fines lanières. Disposer le riz dans des bols, ajouter les poireaux et le poulet, arroser de quelques gouttes de jus de cuisson et servir le poulet Teriyaki garni de lanières de nori.