

Brochettes de poulet juteuses à la sauce Teriyaki (kara-age)

durée totale **45 min.** 5 min. temps de préparation 30 min. temps de marinade 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.284,5 kJ / 546 kcal

Matières grasses: **39 g** Protéines: **29 g**
Glucides: **16 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g de cuisses de poulet désossées
100 ml Teriyaki Marinade Kikkoman
0,75 càs de gingembre râpé
un peu de fécule de pomme de terre
huile pour faire frire

Sauce dip:
100 g mayonnaise
10 ml de jus de citron vert
10 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger la marinade avec le gingembre en purée et mettre dans un sac plastique. Couper les cuisses de poulet désossées en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre également dans le sac plastique. Faire pénétrer la marinade en appuyant légèrement sur les morceaux de viande. Laisser reposer 30 minutes. Retirer les morceaux de poule et les essuyer. Les retourner brièvement dans la fécule de pomme de terre et les faire frire à 170° C. Servir avec les tranches de citron vert fraîches et la sauce dip.