KIKKOMAN

Cuisses de poulet croustillantes au beurre de cacahuète

durée totale **60 min.** **15 min.** temps de préparation **45 min.** temps de cuisson

INGRÉDIENTS

2 portions

4	cuisses de poulet, avec ou sans os (500 à 600 g au total)
4 càs	d'huile végétale
75 g	de beurre de cacahuète croquant
6 càs	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
4 càs	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise
2	oignons rouges
1	petit poivron rouge
1	petit poivron jaune
250 g	de fleurettes de brocoli

PRÉPARATION

Étape 1

4 cuisses de poulet, avec ou sans os (500 à 600 g au total) - **2 càs** d'huile végétale

Faire frire les cuisses de poulet côté peau vers le bas dans un wok avec un filet d'huile à feu moyen pendant 20 minutes. Les retourner et les faire frire encore 5 minutes.

Étape 2

75 g de beurre de cacahuète croquant - **6 càs** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman **4 càs** Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonaise

Préchauffer le four à 220 °C (grill ventilé). Mélanger le beurre de cacahuète et la sauce Teriyaki Kikkoman au sésame. Placer les cuisses de poulet dans un plat allant au four, les badigeonner du mélange teriyaki-cacahuète et les saupoudrer de panko Kikkoman. Verser le gras du wok sur la chapelure.

Étape 3

2 oignons rouges - **1** petit poivron rouge - **1** petit poivron jaune

Éplucher les oignons et les couper en quartiers de manière à ce que la base de la racine maintienne les morceaux d'oignon ensemble. Couper le poivron rouge en morceaux de 3 cm.

Étape 4

2 càs d'huile végétale - **250 g** de fleurettes de brocoli - **4 càs** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman

Ajouter les oignons et les poivrons dans le wok avec 2 cuillères à soupe d'huile végétale et faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter le brocoli et laisser cuire encore 5 minutes. Napper

rapidement avec la sauce teriyaki Kikkoman au sésame.

Étape 5

Pendant que les légumes cuisent, placer les cuisses de poulet sur la deuxième grille à partir du haut du four et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Cela prend entre 4 et 6 minutes selon votre four. Les surveiller attentivement : dès que la chapelure commence à dorer, elles peuvent brûler rapidement ! Servir le poulet avec les légumes.