

Kara age – Poulet mariné Teriyaki

durée totale **45 min.** 20 min. temps de préparation 25 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
1943 kJ / 464 kcal

Matières grasses: **30,1 g** Protéines: **37,5 g**
Glucides: **6,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g d'ailes de poulet
(désossées)
1 càs de gingembre râpé
4 càs Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman
30 ml de vin blanc doux
1 blanc d'œuf
féculé de pomme de
terre
huile pour friture
de persil
0,25
bouquet
1 citron

PRÉPARATION

Étape 1

Découper le poulet en dés de 3 cm. Prendre un sac congélation et insérer le gingembre, la sauce marinade Teryaki et le vin blanc. Refermer le sac et le masser afin de mélanger les ingrédients. Ajouter le poulet et laisser mariner environ 20-30 minutes.

Étape 2

Ensuite, faire égoutter le poulet et le sécher avec du papier absorbant. Monter l'œuf en neige. Napper le poulet successivement de blanc d'œuf puis de féculé de pomme de terre.

Étape 3

Faire chauffer l'huile dans une poêle (170-180°C) et faire frire le poulet pendant environ 3 to 4 minutes. Servir le poulet accompagné de persil et de tranches de citron.

Étape 4

Le poulet révèle toutes ses saveurs avec un filet de jus de citron.