KIKKOMAN

Poulet épicé

durée totale **20 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
1.356 kJ / 324 kcal

Matières grasses: **18,1 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **11 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

600 g	blancs de poulet
	fécule de pomme de terre
20 ml	d'huile d'arachide
75 ml	Sauce Wok Kikkoman
	une pincée de shichimi ou de poivre
120 g	de salade verte (mesclun)
1	tomate
60 g	de mayonnaise

PRÉPARATION

Étape 1

Emincer le poulet en filets d'environ 1 cm d'épaisseur. Les rouler dans la fécule. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire revenir le poulet à feu vif.

Étape 2

Réserver le poulet sur du papier absorbant afin d'en enlever le gras résiduel. Ensuite, napper le poulet de sauce wok. Verser dans le wok et remuer afin de bien mélanger le poulet et la sauce wok.

Étape 3

Servir après quelques minutes de cuisson, accompagné de mesclun, de tomate et de mayonnaise. Assaisonner de shichimi ou de poivre du moulin.