KIKKOMAN

Poulet frites

durée totale **210 min.** **30 min.** temps de préparation **180 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.856 kJ / 443 kcal

Matières grasses: **17,7 g** Protéines: **23,7 g**
Glucides: **45,8 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	gousses d'ail
1	morceau de gingembre (environ 2 cm)
400 g	de blanc de poulet
4 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	de sucre
	Poivre noir du moulin
60 g	de fécule de maïs
500 g	de frites
	Huile de friture pour la friteuse

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher l'ail et le hacher menu. Eplucher le gingembre et le râper finement. Découper le poulet en morceaux de 3 x 3 cm, mélanger avec la sauce soja, 2 c. à soupe d'eau, le sucre, l'ail et le gingembre et faire mariner 3 heures.

Étape 2

Retirer les morceaux de poulet de la marinade, les essuyer, les poivrer et les retourner dans la fécule.

Étape 3

Faire cuire les morceaux de poulet et les frites dans la friteuse jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants et servir avec du ketchup si on le souhaite.