

Poulet sauté avec sauce sucrée

durée totale **35 min.** **35 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1822 kJ / 435 kcal

Matières grasses: **8,6 g** Protéines: **31,3 g**
Glucides: **55,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

600 g	blanc de poulet
3,5 càs	fécule de pommes de terre
3 càs	huile végétale
120 ml	Sauce soja sucrée Kikkoman
40 g	poireau
0,5 bouquet	ciboulettes
480 g	riz cuit Basmati
1 pincée	paprika en poudre Fils de piment

PRÉPARATION

Étape 1

Tamponner le blanc de poulet pour le sécher, le couper en petits morceaux faciles à manger et le saupoudrer de fécule de pommes de terre tout autour. Chauffer l'huile dans une poêle, y frire le poulet tout autour jusqu'à ce qu'il soit doré et tamponner avec prudence l'excès d'huile avec un essuie-tout dans la poêle.

Étape 2

Add the Sauce for Rice (Sucrée) and glaze the chicken.

Étape 3

Ajouter la sauce soja sucrée et glacer le poulet avec.

Étape 4

Laver le poireau et la ciboulette, couper le poireau en fines lanières et la ciboulette en rondelles.