KIKKOMAN

Rouleau de poulet et poireau

durée totale **30 min.** **5 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.900 kJ / 454 kcal

Matières grasses: **6,3 g** Protéines: **23,1 g**
Glucides: **79,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de riz à sushi japonais
4	feuilles de nori
1 càs	d'huile végétale
2	poireaux tranchés
2	blancs de poulet émincés
1	d'ail écrasée
6 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
1	carotte râpée
2 càc	de graines de sésame grillées
1 poignées de	d'épinard

PRÉPARATION

Étape 1

Nettoyer le riz à l'eau claire. Verser 330 ml d'eau et le riz dans un faitout. Porter à ébullition et couvrir avec un couvercle. Ensuite, réduire la température et laisser mijoter 12 minutes. Puis laisser reposer hors du feu, avec le couvercle encore 10 minutes.

Étape 2

Faire cuire le poireau dans une sauteuse pendant 5 minutes avec un peu d'huile, puis ajouter le poulet. Poursuivre la cuisson quelques minutes, ajouter l'ail et la sauce Teriyaki barbecue au miel et laisser cuire encore quelques minutes. Ajouter la carotte.

Étape 3

Répartir le riz sur les feuilles de nori, en couvrir la moitié avec les feuilles d'épinard, le poireau et le poulet, ainsi que les graines de sésame. Faire un rouleau pour fermer puis couper en quatre tronçons.