

Wrap de poulet façon Teriyaki

durée totale **5 min.** 1 min. temps de préparation 4 min. temps de cuisson 10 min. temps de repos

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la garniture :

- 1,2 kg** de poitrine de poulet,
coupée en bandes
d'environ 1 x 1 cm
- 200 ml** Kikkoman Wok Sauce -
Teriyaki
- 500 g** de poivrons (rouges,
jaunes, verts), coupés en
fines lanières
- 350 g** de carottes, coupées en
fines lanières
- 500 g** de laitue, lavée et
émincée

Pour le wrap :

- 10** tortillas (ø 24 cm, 65 g)
- 50 ml** Kikkoman Wok Sauce -
Teriyaki
- 0,5 g** de graines de sésame,
noires et blanches

PRÉPARATION

Étape 1

Mariner les bandes de poulet dans la sauce wok Kikkoman – Teriyaki pendant environ 10 minutes. Faire chauffer une poêle à feu moyen-vif. Placer le poulet dans la poêle et le faire frire de tous les côtés pendant 3 à 4 minutes.

Étape 2

Étaler 5 ml de sauce wok Kikkoman – Teriyaki sur chaque tortilla et garnir avec les légumes, la salade et le poulet.

Étape 3

Enrouler fermement la tortilla, la couper en quartiers et servir garnie de graines de sésame.