KIKKOMAN®

Kara age – In Sojasauce marinierte Pouletstücke

Gesamtzeit **45 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1943 kJ / **464 kcal**

Fett: **30.1 g** Eiweiss: **37.5 g**
Kohlenhydrate: **6.3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 g	Pouletbrust
1 EL	geriebener Ingwer
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
30 ml	Sake
1	Eiweiss von einem Ei
	etwas Speisestärke
	Frittieröl
0.25 Bund	frische Petersilie
1	Zitrone

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Pouletbrust in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und mit dem Ingwer und der Sake in einen Gefrierbeutel geben. Von aussen mit den Fingern vermengen und das Poulet dann ca. 20-30 Minuten im Beutel ruhen lassen. Danach das Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtupfen. In einer Schüssel mit dem leicht geschlagenen Eiweiss mischen und danach in Speisestärke wenden. Anschliessend Öl in einer Pfanne erhitzen (170-180°C) und die Pouletstücke ca. 3 bis 4 Minuten darin frittieren. Die fertigen Pouletstücke auf einen Teller legen und mit Petersilie und Zitrone dekorieren. Vor dem Essen kann man das Fleisch mit dem frischen Saft aus der Zitrone beträufeln.