



Терияки - это японское блюдо, делают его обычно из свинины, а подают в суши-ресторанах. Как вариант - куриные терияки.

Ингредиенты:

- соевый соус - 1/4 ст.
- мёд - 3 ст.л.
- бальзамический уксус - 2 ст.л. (можно заменить обычным уксусом)
- чеснок - 2 зубчика
- имбирь (свежий) - 3-5 см (можно заменить молотым - 2-3 ч.л.)
- растительное масло - 2 ст.л.+ для обжаривания
- мука кукурузная (или обычная) - примерно 0,5 ст.
- семена кунжута - 1-2 ст.л.

Приготовление:

Куриное филе нарезать на полоски (брусочки).



Приготовить маринад: соединить вместе соевый соус, мёд, уксус, измельчённый чеснок,

мелко нарезанный имбирь и растительное масло. Замариновать нарезанное куриное филе на 20-30 минут.



Каждый брусочек мяса запанировать в муке со всех сторон и обжарить на хорошо разогретом растительном масле - минут 10.



Добавить маринад и тушить ещё минут 5, накрыв крышкой и не давая бурно кипеть. Если соус будет слишком жидким, нужно добавить 1-2 ч.л. муки, тщательно перемешать и через 1-2 минуты терияки готовы!



решетке, а после жарки семянаместу в кунжире.

Продолжить чтение