

Pollo teriyaki con semi di sesamo tostati e riso

Tempo totale **45 Min** **45 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

1.214 kJ / 290 kcal

Grassi: **6,2 g** Proteine: **25,6 g**

Carboidrati: **30,9 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

200 g	riso (= ca. 600 g già cotto)
	sale
1	piccolo gambo di porro
2 cucchiaini	olio vegetale
500 g	filetto di petto di pollo
4 cucchiaini	amido di patata
20 ml	<u>Salsa Teriyaki con</u> <u>Sesamo Tostato</u> <u>Kikkoman</u>
1	foglio di nori

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere il riso in acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e metterlo in caldo. Lavare e pulire il porro, tagliare in obliquo a fette di circa 1 cm e cuocere in padella in 1 cucchiaino di olio caldo.

Passaggio 2

Lavare e asciugare il petto di pollo, tagliarlo a fette di 7-8 mm di spessore, spolverare con dell'amido e cuocere con l'olio caldo restante su entrambi i lati per circa 2-3 minuti, aggiungere la salsa Teriyaki e far rosolare la carne per circa 1 minuto.

Passaggio 3

Tagliare il foglio di nori a strisce sottili. Aggiungere il riso nella buccia, disporre porro e filetto di pollo al di sopra, far gocciolare il sugo e guarnire il pollo Teriyaki con strisce di nori, quindi servire.