

Poke Bowl con pollo croccante

Tempo totale **27 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **12 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

4 Porzioni

200 g	riso per sushi o jasmine
1	cipolla rossa
50 ml	aceto
50 ml	acqua
50 ml	zucchero
4	filetti di pollo
3 cucchiaini	farina di grano
2 cucchiaini	curry in polvere
1	uovo sbattuto
200 g	<u>Panko Kikkoman -</u> <u>Pangrattato in Stile</u> <u>Giapponese</u>
0,5	cavolo piccolo
2	avocado
200 g	fagioli edamame (mondati)
2 cucchiaini	<u>Salsa a Base di Salsa di</u> <u>Soia ed Olio di Sesamo</u> <u>per Insalata a Base di</u> <u>Pesce, Poke Kikkoman</u>
1	limetta

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Cuocere il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Far raffreddare leggermente e poi distribuire in 4 ciotole.

Passaggio 2

Tagliare le cipolle a spicchi. Far cuocere acqua, aceto e zucchero e sbollentare all'interno gli spicchi di cipolla per un minuto. Spegnerne il fuoco e lasciar le cipolle nell'acqua di cottura per almeno 15 minuti.

Passaggio 3

Battere i filetti di pollo per ottenere fette omogenee di circa 1 cm di spessore. Passare i filetti di pollo nella farina su entrambi i lati e condire con sale, pepe e curry in polvere. Passarli poi nell'uovo sbattuto e, infine, nel pan grattato. Far friggere il pollo in olio per circa 5 minuti per lato, togliere il grasso in eccesso con della carta assorbente e tagliare poi a fette.

Passaggio 4

Sbollentare i fagioli edamame per 1 minuto. Tagliare il cavolo a fette sottili e mescolare con la salsa Poke Kikkoman. Tagliare l'avocado a fette.

Passaggio 5

Aggiungere al riso cavolo, avocado, fagioli edamame, cipolle sott'aceto e pollo. Servire della salsa Poke Kikkoman a parte e degli spicchi di limetta come contorno.

