

Pollo e patatine

Tempo totale **210 Min** 30 Min Tempo di preparazione **180 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.856 kJ / 443 kcal

Grassi: **17,7 g** Proteine: **23,7 g**
Carboidrati: **45,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

2	spicchi d'aglio
1	pezzo di zenzero (circa 2 cm)
400 g	di petto di pollo
4 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
1 cucchiaio	di zucchero
	pepe nero macinato fresco
60 g	amido di mais
500 g	di patatine fritte grasse per friggitrice

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Mondare e grattugiare finemente lo zenzero. Lavare e tamponare il petto di pollo, tagliare a pezzi di 3x3 cm, mescolare con salsa di soia, 2 cucchiaini d'acqua, zucchero, aglio e zenzero e marinare per circa 3 ore.

Passaggio 2

2. Togliere i pezzi di pollo dalla marinata, tamponare, condire con il pepe e passare nell'amido.

Passaggio 3

3. Cuocere pollo e patatine nella friggitrice finché non siano croccanti e dorati, quindi servire a piacere con ketchup.