

Pollo e riso thai (Khao Man Gai)

Tempo totale **45 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
4.368 kJ / 1.044 kcal

Grassi: **22 g** Proteine: **73,5 g**
Carboidrati: **129,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
30 g di cipolla rossa
15 g di zenzero fresco
5 g di aglio
300 g di riso
300 ml di acqua
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
3 pizzichi di pepe nero
400 g di petto o coscia di pollo, con la pelle, privato del grasso in eccesso
3 cucchiai Salsa Teriyaki BBQ in Stile Coreano Kikkoman
2 cucchiaini di salsa di pesce
1 cucchiaino di succo di lime
1 cipollotto
3 rametti di coriandolo
1 cetriolo
3 pomodorini

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiai Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **30 g** di cipolla rossa - **15 g** di zenzero fresco - **5 g** di aglio

Affettare sottilmente la cipolla rossa e l'aglio (circa 1 mm). Tagliare lo zenzero a fette da 1 mm e poi ridurlo a fiammifero. In una padella, scaldare l'Olio di Sesamo Kikkoman con la cipolla, lo zenzero e l'aglio. Soffriggere finché non diventano dorati. Togliere dal fuoco e filtrare con un colino, separando l'olio aromatizzato dal trito fritto di cipolla, zenzero e aglio. Tenere entrambi da parte.

Passaggio 2

300 g di riso

Sciogliere il riso e scolarlo bene. Scaldare l'olio aromatizzato filtrato nel Passaggio 1 nella padella. Aggiungere il riso e saltarlo delicatamente finché non diventa leggermente traslucido, facendo attenzione a non bruciarlo.

Passaggio 3

300 ml di acqua - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **3 pizzichi** di pepe nero - **400 g** di petto o coscia di pollo, con la pelle, privato del grasso in eccesso
Trasferire il riso del Passaggio 2 in un cuociriso. Aggiungere l'acqua e la Salsa di Soia Kikkoman e mescolare leggermente. Insaporire il pollo con il pepe nero e adagiarlo sopra il riso con la pelle rivolta verso l'alto. Avviare la cottura (modalità quick-cook).

Passaggio 4

3 cucchiai Salsa Teriyaki BBQ in Stile Coreano

Kikkoman - **2 cucchiaini** di salsa di pesce - **1 cucchiaino** di succo di lime - **1** cipollotto - **3** rametti di coriandolo

Separare le foglie di coriandolo dai gambi. Affettare finemente il cipollotto e i gambi di coriandolo. Mescolarli con la Salsa Teriyaki BBQ Kikkoman in stile coreano, la salsa di pesce e il succo di lime. Tenere da parte le foglie di coriandolo per la guarnizione.

Passaggio 5

1 cetriolo - **3** pomodorini - Foglie di coriandolo tenute da parte

Una volta completata la cottura del riso, rimuovere con cura il pollo dal cuoceriso. Sgranare delicatamente il riso con una spatola, quindi chiudere il coperchio e lasciarlo in modalità "mantenimento calore" per 5 minuti. Lasciare riposare anche il pollo per 5 minuti prima di affettarlo. Nel frattempo, tagliare il cetriolo a fette e dividere i pomodorini a metà. Per servire, disporre il riso nelle ciotole, adagiarvi sopra il pollo affettato e guarnire con il trito croccante di cipolla, zenzero e aglio del Passaggio 1 e le foglie di coriandolo. Accompagnare con il cetriolo, i pomodorini e la salsa preparata nel Passaggio 4 a lato.