KIKKOMAN

Polpette di pollo teriyaki

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

INGREDIENTI

2 Porzioni

0,5 mazzetto	di perilla (rossa o verde, in alternativa: crescione shiso)
1,5	lime
400 g	di filetto di petto di pollo
2	spicchi d'aglio tritati
2 cucchiai	di zenzero tritato
2 cucchiai	di olio di colza
125 ml	Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman
350 g	di riso giapponese integrale o semintegrale già cotto (genmai)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

0,5 mazzetto di perilla (rossa o verde, in alternativa: crescione shiso) - **1,5** lime - **400 g** di filetto di petto di pollo

Separa le foglie dalle erbe e trita metà di esse. Grattugia 2 cucchiaini di scorza di lime, spremi il succo di un lime e taglia l'altra metà a spicchi. Taglia il petto di pollo a strisce sottili, poi a cubetti piccoli e trita ulteriormente.

Passaggio 2

2 spicchi d'aglio tritati - **2 cucchiai** di zenzero tritato

Lavora il pollo con la scorza di lime, le erbe, l'aglio e lo zenzero. Con le mani bagnate, forma delle polpette delle dimensioni di una noce.

Passaggio 3

2 cucchiai di olio di colza - **125 ml** Salsa Teriyaki per Wok con Aglio Arrostito Kikkoman

Friggi le polpette in un wok con l'olio di colza a fuoco medio fino a doratura su tutti i lati, circa 6 minuti in totale. Abbassa al minimo la fiamma, aggiungi la Salsa Teriyaki con Aglio Arrosto Kikkoman e il succo di lime, copri e lascia cuocere dolcemente per altri 6 minuti.

Passaggio 4

350 g di riso giapponese integrale o semintegrale già cotto (genmai)

Scalda il riso e dividilo nelle ciotole. Adagia le polpette, il sugo e gli spicchi di lime sul riso e guarnisci con le erbe rimaste.