

# Chicken & Chips

total tid **210 min.** 30 min. tilberedningstid **180 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1.856 kJ / 443 kcal**

Fett: **17,7 g** Protein: **23,7 g**  
Karbohydrater: **45,8 g**

## INGREDIENSER

4 porsjoner

|              |                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| <b>2</b>     | fedd hvitløk                                        |
| <b>1</b>     | stykke ingefær (ca. 2 cm)                           |
| <b>400 g</b> | kyllingbrystfilet                                   |
| <b>4 ss</b>  | <u>Kikkoman Naturlig</u><br><u>Brygget Soyasaus</u> |
| <b>1 ss</b>  | sukker                                              |
|              | Nykvernet svart pepper                              |
| <b>60 g</b>  | maisstivelse                                        |
| <b>500 g</b> | pommes frites                                       |
|              | Frityrfett for<br>frityrkokeren                     |

## TILBEREDNING

### Steg 1

Skrell hvitløk og hakk den i fine biter. Skrell og riv ingefær fint. Vask kyllingbrystfilet, tørk forsiktig, skjær det i ca. 3x3 cm store stykker, bland med soyasaus, 2 ss vann, sukker, hvitløk og mariner i ca. 3 timer.

### Steg 2

Ta kyllingstykkene ut av marinaden, tørk av, krydre med pepper og vend i stivelsen.

### Steg 3

Stek kyllingstykkene og pommes frites i frityrkokeren til de er sprø og gylne og server etter ønske med ketchup.