KIKKOMAN

Poke Bowl med sprøstekt kylling

total tid **27 min.** **15 min.** tilberedningstid **12 min.** koketid

INGREDIENSER

4 porsjoner

200 g	sushi- eller jasminris
1	rød løk
0,5 dl	eddik
0,5 dl	vann
0,5 dl	sukker
4	kyllingfileter
3 ss	hvetemel
2 ts	karripulver
1	egg, pisket
200 g	Kikkoman Panko - Sprød Brødrasp i Japansk Stil
0,5	liten spisskål
2	avocado
200 g	edamamebønner (skrellet)
2 ss	Kikkoman Saus Til Poke Bowl Basert På Soyasaus Og Sesamolje
1	lime

TILBEREDNING

Steg 1

Kok ris som angitt på pakken. La den avkjøles litt, før du fordeler den på 4 skåler.

Steg 2

Skjær løk i litt brede strimler. Kok opp vann, eddik og sukker, og la løkstrimlene småkoke ett minutt. Slå av varmen og la løkstrimlene ligge minst 15 minutter i kokevannet.

Steg 3

Bank kyllingfiletene til de har jevn tykkelse på ca. 1 cm. Dryss litt mel på begge sider av kyllingfiletene, og krydre med salt, pepper og karripulver. Snu kyllingfiletene i det piskede egget og vend dem deretter i Kikkoman Panko. Stek kyllingene i olje, ca. 5 minutter på hver side, la overskuddsfett dryppe av på et kjøkkenpapir, og skjær deretter filetene i skiver.

Steg 4

Forvell edamamebønnene i 1 minutt. Skjær kålen i tynne skiver og bland den med Kikkoman Poke Sauce. Skjær avocadoene i skiver.

Steg 5

Legg kålen, avocadoene, edamamebønnene, de løken og kyllingfiletene på risen. Ekstra Kikkoman Poke Sauce og limestrimler serveres som tilbehør.