

# Kuře Teriyaki s praženým sezamem na rýži

Celkový čas vaření **45 min.** **45 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):

**1.214 kJ / 290 kcal**

Tuky: **6,2 g** Bílkoviny: **25,6 g**

Sacharidy: **30,9 g**

## INGREDIENCE

**4 Porce**

- 200 g** rýže (= cca 600 g uvařená)
- Sůl
- 1** malý pórek
- 2 polévkové** rostlinného oleje
- lžíce**
- 500 g** kuřecích prsních řízků
- 4 polévkové** kukuřičné mouky
- lžíce**
- 20 ml** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s praženým sezamem
- 1** řasi nori

## POSTUP PŘÍPRAVY

### Krok 1

Rýži uvařte v osolené vodě podle návodu na obalu a udržujte teplou. Pórek oloupejte a omyjte, nakrájejte šikmo napříč na cca 1 cm silné plátky a smažte na 1 lžičce oleje.

### Krok 2

Kuřecí prsa omyjte, osušte a poté nakrájejte na cca 7–8 mm silných plátků. Zprašte moukou a smažte na zbylém rozpáleném oleji cca 2–3 minuty z každé strany. Přidejte omáčku Kikkoman Teriyaki Sezam a pokračujte ve vaření asi 1 minutu tak, aby zesklivatěla.

### Krok 3

Plát nori nakrájejte na jemné proužky. Rýži dejte do misek, navrch poploďte pórek a kuře, pokapejte šťávou ze smažení a před podáváním ozdobte nudličkami nori.