

Hoisin pečené kuře

INGREDIENCE

4 Porce

Kuře Hoisin:

- 1** celé kuře
- 150 ml** hoisin omáčky
- 50 ml** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
- 2** stroužky česneku, jemně
nastrouhané

1 polévkové sezamového oleje
lžíce

Borkolice s Miso zálivkou:

- 1** brokolice (růžičky, stonek
ponechat)
Hrst hráškových výhonků

2 polévkové hnědé miso pasty
lžíce

2 polévkové limetkové šťávy
lžíce

2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

2 polévkové olivového oleje
lžíce

Čerstvě mletý černý pepř

Zelný salát:

- 0,25** červené špičaté zelí,
nakrájené najemno
- 1** brokolicový stonek,
oloupaný a nakrájený na
tenké plátky
- 2** mrkve, nakrájené na
jemné nudličky
- 5 polévkové** čerstvého koriandru,
lžíce nasekaného
- 50 g** arašídů, nasekaných

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Přehřejte troubu na 180°C.

Krok 2

Položte kuře na prkénko prsy dolů. Odstraňte páteř nebo kuře přitlačte tak, aby mělo motýlkový tvar. Položte kuře do pekáče. Smíchejte hoisin omáčku, sójovou omáčku, jemně nastrouhaný česnek a sezamový olej. Polovinou marinády potřete kuře a pečte 30 minut. Potřete kuře zbytkem marinády, zvýšte teplotu trouby na 200°C a pečte dalších 15 minut. Vyjměte kuře z trouby a nechte ho 15 minut odpočívat, než ho naporcujete.

Krok 3

Odkrojte brokolici (stonky si ponechte) a povařte ji 2–3 minuty v lehce osolené vodě. Vyjměte brokolici a dejte ji na talíř. Smíchejte ingredience na miso dresink, část dresinku pokapejte brokolici a ozdobte hráškovými výhonky.

Krok 4

Najemno nakrájejte špičaté zelí. Oloupejte brokolicový stonek a nakrájejte ho na tenké plátky pomocí mandolíny. Nakrájejte mrkev na jemné nudličky. Smíchejte zeleninu s arašídou, koriandrem, olejem, limetkovou šťávou a sójovou omáčkou a ihned podávejte. Pokud připravujete zeleninu předem, přidejte tekuté ingredience až na poslední chvíli.

Krok 5

2 polévkové olivového oleje
lžíce

2 polévkové limetkové šťávy
lžíce

2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přírozně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
Rýžové nudle

Podávejte kuře s rýžovými nudlemi a zeleninovými přílohami.