

Křupavé kuře a hranolky

Celkový čas vaření **210 min.** 30 min. Doba přípravy **180 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.856 kJ / 443 kcal

Tuky: **17,7 g** Bílkoviny: **23,7 g**

Sacharidy: **45,8 g**

INGREDIENCE

4 Porce

2	stroužky česneku
1	kus zázvoru (cca 2 cm)
400 g	kuřecích prsních řízků
4 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
1 polévková lžíce	cukru
	Čerstvě mletý černý pepř
60 g	kukuřičného škrobu
500 g	hranolek
	Tuk na smažení do fritézy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Oloupejte česnek a najemno ho nasekejte. Oloupejte zázvor a jemně nastrouhejte. Kuřecí maso omyjte, osušte a nakrájejte na kousky přibližně 3 × 3 cm. V míse ho smíchejte s Kikkoman Sójovou omáčkou, 2 lžícemi vody, cukrem, česnekem a zázvorem. Nechte marinovat přibližně 3 hodiny, aby maso nasáklo chutí.

Krok 2

Kuře vyjměte z marinády, osušte, opepřete a obalte v kukuřičné mouce.

Krok 3

Smažte kuřecí kousky a hranolky ve fritéze, dokud nebudou zlatavé a křupavé. Podávejte s kečupem nebo relish omáčkou podle chuti.