

Kara age – kyllingestykker marineret i sojasauce

Samlet tid **45 min.** 20 min. Arbejdstid **25 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
1943 kJ / 464 kcal

Fedt: **30,1 g** Protein: **37,5 g**
Kulhydrater: **6,3 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

500 g	kyllingelår (uden ben)
1 spsk.	revet ingefær
4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
30 ml	hvidvin (halvsød)
1	æggehvide lidt kartoffelmel fritureolie
0,25 bundt	frisk persille
1	citron

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Kyllingelårene skæres i ca. 3 cm store tern og lægges i en frysepose sammen med ingefær, naturligt brygget sojasauce og hvidvin. Bland indholdet godt ved at vende posen, og lad kyllingen trække i posen i ca. 20-30 minutter. Tag derefter kødet ud af posen, og dup det med et stykke køkkenrulle. Bland kødet i en skål med den let piskede æggehvide, og vend det derefter i kartoffelmel. Varm olien op på en pande (170-180 °C), og steg kyllingestykkerne i olien i ca. 3-4 minutter, til de er sprøde. Læg de færdige kyllingestykker på en tallerken, og pynt med persille og citron. Efter ønske kan der dryppes lidt frisk citronsaft på kødet inden servering.