

Teriyaki csirke (sült csirkecomb japán módra)



Hozzávalók:

8 nagyobb csirkefelsőcomb (kicsontozva kb. 1 kg), kb. 1 púpozott kiskanál só, őrölt fekete bors, kb. 2 evőkanál étkezési keményítő, 3 evőkanál olaj

a teriyaki szószhoz:

diónyi darab gyömbér, 3-4 gerezd fokhagyma, 1 dl világos szójaszós, 0,75 dl sake és 0,75 dl mirin (rizsből készült japán italok) - lehet helyettük 1,5 dl édes fehérbor is, 1 evőkanál nádcukor (barna cukor), 1 evőkanál méz, 1 evőkanál pirított szezámag

a körethez:

3 csomó újhagyma, kb. fél kiskanál só, 3 evőkanál szezámolaj, 1 mokkáskanál darált

csilipaprika, 2 evőkanál sötét szójaszós, 30-35 dkg jázminrizsből főzött párolt rizs

1. A zöldségeket megtisztítjuk. A gyömbért és a fokhagymát finomra aprítjuk. Az újhagymát 3-4 centis darabokra vágjuk, a vastagabb részét és a zöldjét külön rakjuk félre.
2. A teriyaki szószhoz valókat összekeverjük.
3. A ombokat kicsontozzuk, majd mindkét oldalukat megsózzuk, megborsozzuk. Ezután a keményítőben úgy forgatjuk meg, hogy körös-körül vékonyan bevonja a csirkét.
4. Nagy serpenyőben az olajat kissé megforrósítjuk, a húsokat bőrös oldalukkal lefelé belerakjuk, és a közepesnél erősebb lángon 10 percig sütjük. Akkor jó, amikor a bőre jó ropogósra sült. Ekkor megfordítjuk, a másik oldalukat is 5 percig sütjük, erre az időre le is fedjük, hogy garantáltan átsüljünk a közepe is. A fedelét leemeljük, a teriyaki szósz ráöntjük, és még pár percig pároljuk. Közben a szósz evőkanállal a sült combra locsolgatjuk. Akkor jó, ha mázszerűen bevonja a peccenyét.
5. Amíg a hús sül, nagy serpenyőbe kb. 1 deci vizet öntünk. Az újhagyma vastagabb részét rászórjuk, kissé megsózzuk, leföldjük, jó közepes lángon 10 perc alatt roppanósan puhára pároljuk. Ekkor az újhagyma darabolt szárát is hozzáadjuk, a szezámolajjal, a csilipaprikával és a sötét szójaszósszal ízesítjük. Pár percig pároljuk, lefödve tálalásig félretesszük.
6. Tálaláskor a rizsből tányérra "talapzatot" halmozunk, erre kerül a párolt újhagyma. A combokat fölszeleteljük, szép sorban az előzőekre halmozzuk. Egy kevés teriyaki szósszal meglocsoljuk.

Teriyaki csirke (sült csirkecomb japán módra)

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (rizzzsel, újhagymával): 948 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.