KIKKOMAN

Teriyaki vistas burgers ķīniešu gaumē

Kopējais laiks **70 min.** **20 min.** sagatavošanas laiks **30 min.** gatavošanas laiks **30 min.** marinēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
3.416 kJ / 816 kcal

Tauki: **23,70 g** Olbaltumvielas: **40,30 g**
Ogļhidrāti: **65,30 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

150 g	kviešu miltu
1 tējk.	sausā rauga
1,33 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
120 ml	silta ūdens
300 g	vistas stilbiņu
100 ml	Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem
0,25 tējk.	malta ingvera
0,25 tējk.	malta kanēļa
0,25 tējk.	fenheļa
1 ēdamk.	sakapātu koriandra vai pētersīļu lapiņu
1 tējk.	sasmalcināta čili
100 g	sarkano kāpostu
2 ēdamk.	olīveļļas
1 ēdamk.	laima sulas
1 tējk.	medus
2	sīpoli
1 tējk.	cukura

PAGATAVOŠANA

Solis 1

150 g kviešu miltu - **1 tējk.** sausā rauga - **0,33 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **120 ml** silta ūdens
No norādītajām sastāvdaļām samīci mīkstu rauga mīklu. Pārklāj un atstāj siltā vietā rūgt apmēram 60 minūtes. Izveido 4 bumbiņas un katru izrullē garā strēmelē. Pārloki gareniski uz pusēm un izveido maizīti. Apgriez otrādi un izrullē plācenīti. Sagatavotās pitas pārklāj un ļauj uzrūgt 20 minūtes. Sausu pannu uzkarsē uz lielas uguns un apcep plāceņus no abām pusēm pa 2 minūtēm no katras. Noliek malā.

Solis 2

300 g vistas stilbiņu - **100 ml** Kikkoman Teriyaki Wok mērce ar ķiplokiem - **0,25 tējk.** malta ingvera - **0,25 tējk.** malta kanēļa - **0,25 tējk.** fenheļa - **1 ēdamk.** sakapātu koriandra vai pētersīļu lapiņu - **1 tējk.** sasmalcināta čili
Gaļu nosusini un apviļā Kikkoman Teriyaki Wok mērcē ar ceptiem ķiplokiem, kas sajaukta ar ingveru, kanēli un fenheli. Marinē apmēram 30 minūtes. Marinādi saglabā.

Pārklāj un cep cepeškrāsnī 20-30 minūtes 180 °C temperatūrā, līdz gaļa ir mīksta. Pēc cepšanas gaļu ar dakšiņu saplucini, pievieno koriandru un čili un sajauc ar atlikušo teriyaki marinādi.

Solis 3

100 g sarkano kāpostu - **1 ēdamk.** olīveļļas - **1 ēdamk.** laima sulas - **1 tējk.** medus
Kāpostus smalki sagriež. Pievieno olīveļļu, laima sulu un medu. Rūpīgi samaisi.

Solis 4

2 sīpoli - **1 ēdamk.** olīveļļas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 tējk.** cukura
Sīpolus sagriez strēmelītēs un apcep olīveļļā. Pievieno Kikkoman sojas mērci un cukuru un sautē uz lēnas uguns apmēram 10 minūtes.

Solis 5

Maizītes iegriez un pildi ar marinēto gaļu, kāpostiem un karamelizētajiem sīpoliem.