KIKKOMAN

Vistas poke bļoda ar kraukšķīgu vistu

Kopējais laiks **27 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **12 min.** gatavošanas laiks

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

200 g	suši vai jasmīna rīsu
1	sarkanais sīpols
50 ml	etiķa
50 ml	ūdens
50 ml	cukura
4	vistas filejas
3 ēdamk.	kviešu miltu
2 tējk.	karija pulvera
1	ola
200 g	Kikkoman Panko
0,5	mazi kāposti
2	avokado
200 g	edamame pupiņas (nomizotas)
2 ēdamk.	Kikkoman Pokija mērce
1	laims

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Pagatavo rīsus saskaņā ar informāciju, kas norādīta uz iepakojuma. Ļauj tiem nedaudz atdzist, pēc tam sadala 4 bļodās.

Solis 2

Sīpolu sagriež daiviņās. Uzkarsē ūdeni, etiķi un cukuru līdz vārīšanās temperatūrai un sīpolu daiviņas vāra šajā maisījumā 1 minūti. Izslēdz uguni un atstāj vismaz uz 15 minūtēm.

Solis 3

Vistas filejas izklapē apmēram 1 cm biezumā, tad apviļā no abām pusēm miltos, kas papildināti ar sāli, pipariem un karija pulveri. Pēc tam vistas filejas iemērc sakultā olā un visbeidzot panko rīvmaizē. Apcep vistu eļļā apmēram 5 minūtes no katras puses un kārto uz virtuves papīra dvieļa, lai atbrīvotos no liekās eļļas.

Solis 4

Edamame pupiņas noblanšē 1 minūti. Sagriež kāpostu plānās šķēlītēs un sajauc ar Kikkoman Poke mērci. Sagriež avokado šķēlēs.

Solis 5

Uz rīsiem liek kāpostu, avokado, edamame pupiņas, marinētus sīpolus un sagrieztu vistu. Pasniedz ar Kikkoman Poke mērci un laima šķēlītēm.