



# KURACIE SOTÉ TERIYAKI

OD COOLINARI.SK, NAPÍŠAL KAMIL

## Na kuracie soté teriyaki budete potrebovať (2 osoby):

2 ks kuracích prs, 2 chilli papričky, hrček ryže Basmati, 2 jarné cibulky, 2 lyžice teriyaki omáčky, šťavu z 1 citróna, lyžicu sezamových semiačok, soľ, čerstvo mleté čierne korenie, olivový olej extra virgin

## A TAKTO NA TO:

Kuracie prsia narežte na tenšie pásiky alebo menšie kocky. Mäso dajte do hlbšej misy a zalejte ho minimálne lyžicou teriyaki omáčky a trochou olivového oleja. Pridajte aj čerstvo namleté čierne korenie. Misu uzavrite potravinovou fóliou a dajte do chladničky aspoň na dve hodiny marinovať.

Na rozpálenej panvici orestujte nadrobno nakrájané chilli. My sme použili scotch bonnet, vy zvolte chilli podľa toho, na akú silu si trúfate. Prihodte mäso, osolte a opečte ho z každej strany. Ak je napoly hotové zalejte ho ešte zvyškom teriyaki. Tesne pred koncom prihodte k mäsu sezam, ten sa na glazúru parádne nalepí. Na mäso tiež vytlačte citrónovú šťavu. Toto je úplne dokonalá vec, pretože citrón vytvorí pôvabný kontrast k sladkej teriyaki glazúre.

Basmati si pripravíte veľmi jednoducho. V prvom rade ju premyte a zbavte sa všetkého škrobu tak, aby z nej tiekla len čistá voda. Premytú ryžu dajte do hrnca, zalejte vodou a nechajte ju ponorenú asi 15 minút. V ďalšom hrnci si dajte variť 1 a pol hrnčeka čistej vody. Ryžu scedte, pridajte do vody, znovu privedte k varu, hrniec uzavrite a na miernom ohni ju varte 5 minút. Po piatich minútach vypnite a nechajte ju v uzavretom hrnci 15 minút. V teple sa sama dovarí, vy si už len na záver skontrolujte, či je mäkká. Ja som tentokrát dostal chuť na lepkavejšiu verziu, takže som použil o dosť viac vody, ryža bola lepivá a parádna. Do ryže zamiešajte jarnú cibuľku, ak chcete aj olivový olej.

Na tanier naložte riadnu porciu ryže a na ňu naukladajte kuracie soté. Ľahké a chutné.

