KIKKOMAN

Chifteluțe Glazurate în Sos Sriracha cu Orez

Timp total **30 min.** **10 min.** timp de preparare **20 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.613 kJ / 624 kcal

Grăsimi: **24,10 g** Proteine: **53,10 g**
Carbohidrați: **46,50 g**

INGREDIENT

2 Porții

400 g	carne de vită tocată
1 lingură	ulei pentru prăjit
1	morcov
3	căței de usturoi
1	ceapă
1	ou
40 g	pesmet
5 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
1 linguriță	piper
100 ml	sos Sriracha
2 lingură	miere
0,5 linguriță	ghimbir măcinat
300 g	orez fiert
1 lingură	ceapă verde tocată
1 lingură	semințe de susan

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

400 g carne de vită tocată - **1 lingură** ulei pentru prăjit - **1** morcov - **1** căței de usturoi - **1** ceapă
Pune carnea tocată într-un bol. Curăță și rade morcovul, zdrobește un cățel de usturoi și taie ceapa în cuburi mici.
Încinge uleiul într-o tigaie și călește ceapa, morcovul și usturoiul până se înmoaie ușor. Lasă amestecul să se răcească puțin, apoi adaugă-l peste carne.

Pasul 2

1 ou - **40 g** pesmet - **2 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **1 linguriță** piper
Adaugă oul, pesmetul, 2 linguri de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural și piperul. Amestecă bine până obții o compoziție omogenă.
Formează chifteluțe de dimensiunea unei nuci și așază-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Coace-le timp de aproximativ 20 de minute la 190°C.

Pasul 3

100 ml sos Sriracha - **3 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural - **2 lingură** miere - **0,5 linguriță** ghimbir măcinat - **2** orez fiert
Într-o cratiță, adaugă sosul Sriracha, 3 linguri de Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, mierea, ghimbirul măcinat și cei 2 căței de usturoi zdrobiți. Fierbe sosul la foc mic timp de aproximativ 15 minute, până când se îngroașă ușor.
Adaugă chifteluțele coapte în sos și amestecă delicat până când sunt acoperite uniform cu glazura aromată.

Pasul 4

300 g orez fiert - **1 lingură** ceapă verde tocată - **1 lingură** semințe de susan

Toacă mărunt ceapa verde. Împarte orezul gătit în boluri sau farfurii de servire. Așază deasupra chiftelușele glazurate și toarnă sosul rămas peste acestea.

Decorează cu ceapă verde și semințe de susan și servește imediat.

Sfat: Pentru un gust mai intens și mai picant, poți ajusta cantitatea de sos Sriracha în funcție de preferințele