

Ballı Susamlı Tavuk

Çıtır tavuk parçalarının ballı susamlı sosla buluştuğu nefis Çin usulü tarif. Evde kolayca yapabileceğiniz restoran lezzeti!

15 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 libre tavuk eti
- 1 yumurta
- 1 bardak mısır unu
- 1 bardak un
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı ketçap
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi
- 1 yemek kaşığı esmer şeker
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı taze soğan

Yapılışı

1 Prepare the chicken

Cut 3 pounds of boneless, skinless chicken into 1-inch cubes. Pat completely dry with paper towels.

2 Beat 1 egg in a shallow bowl. Season lightly with salt and pepper.

3 Make coating mixture

Combine 1 cup all-purpose flour, 1 cup cornstarch, 1 teaspoon salt, 1 teaspoon black pepper, and 1 teaspoon red pepper flakes in a large bowl. Whisk until evenly mixed.

4 Dip each chicken piece first in beaten egg, then coat thoroughly in flour mixture. Place coated pieces on a plate and repeat until all chicken is coated.

5 Heat oil for frying

Heat 2 tablespoons vegetable oil in a large wok or heavy skillet over medium-high heat until shimmering, about 350°F (175°C).

6 Fry chicken pieces in batches without overcrowding until golden brown and crispy, 4-5 minutes per batch. Transfer to paper towel-lined plate and set aside.

7 Make honey sesame sauce

Whisk together 2 tablespoons ketchup, 1 tablespoon white vinegar, 1 tablespoon honey, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon brown sugar in a small bowl until smooth.

8 Heat 1 tablespoon sesame oil in the same wok over medium heat. Add 1 minced garlic clove and stir-fry until fragrant, 30 seconds.

9 Pour in the honey sauce mixture and cook, stirring constantly, until bubbling and slightly thickened, 1-2 minutes.

10 Combine and serve

Return fried chicken to the wok and toss with sauce until evenly coated, about 1 minute. Remove from heat.

11 Transfer to serving plate and sprinkle with 1 tablespoon sesame seeds and chopped green onions. Serve immediately with steamed rice.

Besin Değerleri

389

KALORI

28g

PROTEIN

25g

KARBONHIDRAT

20g

YAĞ

2g

LİF

18g

ŞEKER

820mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavuğu küçük parçalar halinde keserek hem pişme süresini kısaltın hem de sos emilimini artırın.

Yağın sıcaklığını kontrol etmek için küçük bir ekmek parçası atın; hızla köpürürse yağ hazırdır.

Tavuğu kızartırken tavasını aşırı doldurmayın, aksi takdirde çıtırılık azalır.

Sosu hazırlarken sürekli karıştırın, yoksa dibe yapışabilir.

Susam tanelerini hafifçe kavurursanız aroması daha yoğun olur.

Tavuğu sosla karıştırdıktan hemen sonra servis edin, aksi takdirde çıtırlığını kaybeder.

Daha az kalorili versiyon için air fryer'da 180°C'de 12-15 dakika pişirebilirsiniz.

Ekstra lezzet için sosa biraz zencefil rendesi ekleyebilirsiniz.