

SECONDI PIATTI

# Pollo Teriyaki

LUOGO: [Asia](#) / [Giappone](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

COSCE E SOVRACOSCE DI POLLO 600 gr  
SALSA DI SOIA ½ tazze  
MIRIN (SAKÉ DOLCE) ¼ tazze  
VINO DI RISO CINESE ¼ tazze  
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini da  
tavola  
OLIO VEGETALE  
SALE  
PEPE NERO

Chi di voi è avvezzo alla cucina giapponese, saprà sicuramente di cosa si parla quando si cita il pollo teriyaki. Per coloro che, invece, non lo conoscono io lo descriverei come un pollo insaporito con un mix di ingredienti tipicamente giapponesi come la salsa di soia, il mirin e il vino di riso che formano una sorta di glassa sapida e dolce allo stesso tempo che avvolge i pezzi di pollo.

Noi l'abbiamo realizzato usando delle sovracoscie anche se questo piatto solitamente viene preparato con il petto di pollo, scegliete voi e buon appetito!

# PREPARAZIONE

- 1 Disossate le sovracosce di pollo, rimuovete la parte più grassa e l'eventuale peluria residua.



- 2 Incidete la pelle in modo che non si ritiri troppo.



- 3 Fate scaldare un po' d'olio in una padella e fatevi rosolare la carne da entrambi i lati, ci

vorrà una decina di minuti.



- 4 Mentre il pollo rosola, preparate la marinata: riunite in una ciotola la salsa di soia, il mirin, il vino cinese (o a piacere acqua o saké) e lo zucchero di canna sostituibile a piacere con del miele. Mescolate bene tutto.



5 Eliminate dalla padella dove avete rosolato il pollo il grasso in eccesso, aggiungete



la soluzione a base di salsa di soia e lasciatela ridurre a fiamma brillante.



- 6 Bagnate il pollo con la salsa più volte durante la cottura. Lasciate cuocere per circa altri 15-20 minuti.



**7** Affettate il pollo una volta cotto e lasciate ridurre un altro po' la salsa.



**8** Servite il pollo su di un letto di riso basmati cotto per assorbimento e irrorandolo con la salsa teriyaki.

